

バーベル・ダンベル

今回はトレーニング研究室の学生が主体となって行いました。椅子でのストレッチと準備体操を行ったら、トレーニング開始！



まずは、バーベル。基本のフォームを説明します。



少人数に分かれ、グループごとに担当学生がついて指導。



続いてダンベル。先生もまわりながら、的確に指導しています。



手のひらを上から押さえてもらい、感覚をつかみます。



実際にダンベルやおもりを持って実践。自分に合った重さで行います。

サーキットトレーニング

10種目のサーキットトレーニングに挑戦！20秒間実施したら20秒間休憩をして、次の種目へ。全種目連続で行います。



踏み台



プッシュアップ



2人組ボール回し



バービー



腹筋(タッチ)



ローイング(チューブ)



ステップジャンプ



腹筋(ツイスト)



マウンテンクライマー



ハンマーカール

参加者の声

- ・非常に楽しく学生さんのエネルギーを頂きました(30代会社員男性)
- ・専門的な知識を学びました(50代会社員女性)
- ・学生が丁寧に指導して下さり大変参考になりました(60代自営業女性)
- ・普段使わない筋肉を使うことができた。明るく楽しい(40代会社員女性)
- ・正しいフォームで行う事が大切と知った(60代会社員)
- ・みなさん爽やかで優しく好感がもてました(40代主婦)