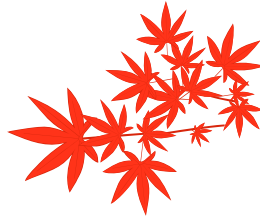


わたしのおすすめ

☆☆☆ はじめまして！☆☆



保健師生活 40 年になります。長年、運動不足（仕事病？）による「肩コリ」に悩まされていました。



<マットを使い足と腹筋の運動>

「**ジャザサイズ**」に出会ってから、嘘のように解消しましたのでご紹介しますね(^0^)/
「みなさ～ん！ 知っちゃってですか？ やっちゃってですか？」（山口弁）



<教室入り口の案内看板>

全国どこにでも教室があり、会員になれば気軽にどこの教室にでも参加できます。インストラクターの指導のもと、全米のヒット曲からジャズ、カントリー、ファンク、クラシックまで、**あらゆるジャンルの曲にあわせて軽快にエクササイズ** ♪♪♪

簡単で楽しい振付でウオーミングアップ、約 30 分のエアロビ、ウエイトを用いた筋トレへと続きストレッチで終了。体力に応じた動きで 1 時間。無理なく楽しめます。

時折、TV のコマーシャルやスーパーなどで教室の曲が流れていると自然にからだが踊ります。**何てたって曲がス・テ・キ♪**

「**ジャザサイズ**」は、**エアロビ、ヨガ、ピラティス、キックボクシングの動きをフレッシュな曲にあわせた楽しいダンス**。全米 50 州および世界 29 개국で展開され、世界をリードする**ダンスフィットネスプログラム**。世界で約 2 万教室、45 万人以上の愛好家があります。

年 1 回は、本場アメリカから直伝にインストラクターが来日。年の差も男女も職場も違う仲間と汗びっしょり！ 圧巻！ 爽快！！ 一日の疲れが、ふっ飛びますよ。

ジャザサイズのホームページを参照され、近くの教室に是非、足を運んでみてください！ 楽しいですよ。子供向けのキッズクラスもあります。地域のイベントでも大活躍です。

最低でも週 2 回は行くよう努めています。

時には、違う会場に参加して違う仲間と違うインストラクターとの出会いも楽しいですよ。

スポーツの秋を迎えます。**「ためしてガッテン！！」**

『いつまでも飽くなきチャレンジ精神を絶やさずに！』

生涯現役がモットーです。



<自分に合った動きで軽快に>



山口県立大学 学生支援部 健康サポートセンター所長（保健師）坂本美知子

