

2023年4月10,24日 まなびのトルク『いつまでも 元気に歩く！姿勢改善＆筋力アップストレッチ』第6回/第7回



●自分の参加しやすい方法でストレッチを継続する

会場とオンラインで田仲先生のストレッチ動画を見ながら練習しました。オンライン接続は数日前に接続練習を行い、皆さんスムーズに入られている印象でした。会場でも「今度はオンライン参加する」という声もあり、徐々に自宅からの参加者が増えていきそうです。動画は田仲先生の細かな動きを見ることができるという点と、修了後も動画を見られたらストレッチを継続できる便利なツールです。

●対面レッスンでは、先生にアドバイスを求める真剣な姿

田仲先生が会場に来られる対面レッスンは、先生から直接アドバイスが聞ける為、みなさん少し嬉しそうな雰囲気。太もも裏の筋肉ハムストリングスを鍛えたり、腰椎を丸くすることを意識したり、ストレッチの質が向上してきています。