

# 横浜市スポーツ指導者連絡協議会

## スキルアップ研修会終了報告

横浜でかなりの降雪となった2月8日（日）、かながわ県民センター304室でスキルアップ研修会を行いました。雪で交通機関の乱れがある中17名の参加者が集まってくれました。「運動を習慣化させる為の筋力トレーニング」をテーマに、さくらメディカル（株）の講師による座学と実践で2時間があったという間でした。座学では、運動と生活活動は違うという事を学びました。犬の散歩は運動ではないのです。運動は体力の維持向上を目的に計画的に行う活動であり筋力トレーニングやウォーキング等です。後半は筋力トレーニングの実践でした。



下半身の筋トレ →



←全身の筋トレ

参加者皆、後で筋肉痛だったと思います。とても一生懸命筋トレを実践していました。今後も体力の維持向上の為の筋力トレーニングを続けようと思います。