

健幸体操講座2020 開催♪

日時：7月21日（火）10：00～11：30

場所：玉川まちづくりセンター大会議室

主催：玉川まちづくりセンター

協力：文科省革新的イノベーション創出プログラム

(COI STREAM)

運動の生活カルチャー化により
活力ある未来をつくる
アクティブ・フォー・オール拠点

Bright Future for All Ages with Health Innovation by Daily Exercise



コロナウイルス感染拡大の第2波が懸念される中、再び外出自粛要請が出て、自宅で楽しくできる運動をということで立命館大学の方々の協力のもと、初めてのオンラインレッスンを開催！

コロナ感染拡大防止対策として人と人との間隔を設けるため、参加者は通常の半分程度の人数15名での実施としました。

ACTIVE5 (アクティブファイブ) オンラインレッスン

講座の前半は、立命館大学 R-GIRO 客員研究員の増田晶子先生に、3分間のエクササイズで全身運動ができるという「ACTIVE5」の指導をしていただきました。

最初は先生がスクリーンの向こうで話しかけても、参加者の皆さん、無反応（笑）。後半はきちんと先生とコミュニケーションがとれていました!(^^)! 丁寧に、楽しく♪ エクササイズのポイントを教えてもらい、シニア向けバージョンでしたが、けっこうな運動量でした。



Biosignal Art (バイオシグナルアート) 体験

後半は、立命館大学×順天堂大学×東京藝術大学が共同で研究開発された最新アプリを体験！今回は、スクワットを体験しました。

PCのカメラにスクワットをしている姿勢を映し、点数化。その結果を音楽に変換するというアプリで、正しい姿勢でできれば、ノイズの入らないきれいな音楽が流れる仕組みだそうです。参加者の皆さんは、最新アプリに興味津々でした。スクワットの結果を見ながら「次こそはもっと良い点数を取りたい！」という声があちらこちらから聞こえていました。

【参加者の皆さんの感想】

楽しかった♪ リズムに合わせてすることが大切♪
点数化されることで、もっとがんばろうと思える♪ など。

ご参加ありがとうございました☆三