

「ヨガは健康保持に一番」

第2回石垣マイペース健康ヨガ体操講座(健康体操マイペース主催)が1日午後5時と7時の2回、石垣市総合体育館武道場で開かれ、市民約40人がヨガについて学んだ。

健康運動指導士の林真理子さんが講師を務め、さまざまなポーズや呼吸法などについて指導した。

林さんはバンドを使って脇や肩などの筋肉を伸ばす「クラゲ体操」や、四つんばいになって左腕と右足を上げる「虎のポーズ」などを紹介し、「クラゲ体操は肩凝りや足のむくみ、猫背などに効く。15分間だけでも体は変わる。絶対に諦めずヨガを習慣にしてほしい」と呼びかけた。

ヨガをするのは初めてという宮國田恵子さん(64)＝石垣市登野城＝は「予想以上に体の脂肪が燃焼している気がする。早速お風呂上がりにやってみたい」と笑顔で語った。



第2回石垣マイペース健康ヨガ体操講座で、講師の林真理子さん(正面)に教えてもらいながら「虎のポーズ」に挑戦する参加者たち＝1日夕、市総合体育館武道場