

# ゴムバンドで全身運動

## 竹富小中で健康体操教室

健康運動指導士の林真理子さんは9月29日夜、竹富小中学校体育館にて健康体操教室（竹富町健康づくり課主催）を開き、男女約20人の参加者が汗を流した。写真。参加者はゴムバンドを利用して筋肉を伸ばしたり、軽快な音楽にあわせて全身を動かしたり、様々なプログラムに挑戦した。

林さんのトークも絶妙で「真理子マジック」にかかった参加者は大笑いしながら汗を流し、心身ともにリフレッシュした。とくに「技術室、美術室、手芸室」など舌をかみそうな言葉を発しながら体を動かすのは、体操というよりまるでゲームのよう。

見学するつもりだったという與那国光子さんは「楽しくて最後までやっちゃった。最初は痛くて手が上がらなかったけど、今はこんなに上がるようになった」と手を上げながらうれしそうに笑った。

林さんは「竹富島の



人は覚えるのが早く、楽しそうに取り組ま

すね。ぜひ、たまのイベントに終わらせないで、当たり前前の習慣にしてください。続けることで80代の方の体力が60代まで回復するのは「すぐです」と継続することの大切さを強調した。八重山が大好きという林さんは、石垣島でヨガ健康体操講座を2カ月に一回開催している。（竹富通信員・隅田賢）