

トレーニング教室

JJ1SXB 池

日頃、運動不足を気かけつつも実行が難しく、気ばかり焦る日を過ごして居ましたが、昨年の暮れ、立川市の広報で「トレーニング教室」の開催がある事を見つけました。

早速、SXAと二人で申し込みしたところ、今年になって、二人共教室に通える事になりましたとの知らせが入り、毎週土曜日午前10時から12時までの2時間、汗を流す事となりました。

教室に通い始めるまでは、柔軟体操でもやるのかな～と思ってましたら、リズム体操と筋肉トレーニング及びマット上の運動でした。

最初の1時間強がリズム体操で、このリズム体操がエアロビクスで、最初は音楽無しで、インストラクターの方が、1番から5番くらいの振りを実演し、それを順番に覚え、次に音楽に合わせてとなります、簡単な振りでリズムも遅めに設定してあるものの、いざ音楽が始まると、アレ！アレ！今習った動きは何だったの？と、口には出さず懸命に両手を左右にサッと広げた積り、両足を交互に上下に、横に、サッ！サッ！とキックしてる積り、なのに身体は、おしとやかにしか動いてくれず、ちょっぴり恥ずかしかったり、悔しかったり、でも辺りを見回すと、元気溼刺の人もいれば、私達のような人も居たり、安心する人も居たりして、バラエティーに飛んでるとは言え、皆リズムミカルに見える、最近のカラオケブームの影響がリズム感を良くしてるのかな～と思いつつ、それなりにリズムに乗っての体操を楽しんでいます。

筋肉トレーニングの方は、自由に好きなマシンで、自分のペースで好きなように行えば良いのですが、こちらの方も、私と年齢的には大差無さそうな人が、軽々とマシントレーニングをしたり、腹筋運動をしたりしていて、思わず見取れたり、感心したりで、時間だけが過ぎてしまったりの現状ですが、1回目の時は、その後2日間に亘って休養を余儀無くされましたが、最近は疲れると言っても、心地良い疲れに変わりつつあり、3月末の教室の終了頃には、少しでも身体が軽くなっている事を期待しながら、教室通いを続けています。

教室の終了の後も、会員登録をしましたので、暇を見つけて(元々暇ですが)せっせとトレーニングに通いたいと思っていますが、どうなることやら。

第52号(平成14年3月発行)掲載