



水玉エアロキッズ指導者
西村良子さん（磐田市）

AFAA JAPAN認定エアロビックインストラクター
日本エアロビック連盟認定キッズ・ジュニアエアロビック指導員
現在、月見の里学遊館や袋井体育センターなどで幅広い年齢層にエアロビックなどを指導。

にもなります。子どもから大人まで楽しめますので、一度体験してみてください。

エアロビックを始めたのは23年程前。アメリカから入ってきた新しいスポーツでした。動くことが大好きで、動く楽しさをより感じられるエアロビックに夢になりました。自分も、みんなも楽しめて、元気に、健康になれるスポーツです。

激しい動きが注目されるエアロビックですが、その人にあったテンポで体を動かすことができ、ストレス解消やリフレッシュ



エアロビックの 楽しさ再発見！



10月14日から16日まで月見の里学遊館で、エアロビック指導者講習会を行いました。キッズ・ジュニア（4～12歳）にエアロビックを教える指導者の育成にも力を入れています。

市内外から36人が参加。子どもの発達や安全管理、実技指導などを（社）日本エアロビック連盟の講師から学びました。

参加した皆さんはエアロビックの楽しさを再発見していました。



エアロビクスダンスで 体をほぐす

9月に各地区で行った運動会では、準備運動にエアロビックの動きを取り入れ、体をほぐした地区もありました。

地区の運動会だけでなく、老人クラブの集会、スポーツ大会などで、エアロビックを身近な運動・スポーツとして皆さんに紹介していきます。

講師の派遣など詳しくは、スポーツ振興課スポーツ健康係（☎2319272）まで。