

普段動かさない部分を伸ばしたりできて、  
とても気持ちよかったです。  
気持ち良いのもですが、楽しくできたのも良かった。

## ツインポールレボリューションって何？

11月9日（金）に峰山町にあります女性専門整体院【癒し空間 Sun 里】の小森直子様を講師にツインポール教室を開催したところ、保護者20名、生徒6名、教員4名の計30名の参加がありました。

参加者の方からは、初めて知った教室だったが、体がスッキリした、足つぼがとても気持ちよかったなど大変好評でした。

参加者の方の感想を紹介します。



### ツインポールレボリューションとは

2本のウォーキングポールを使って肩周りの柔軟性・背中の柔軟性向上とポールのサポートで殿筋アップ・体軸・体幹・バランス力・下半身の柔軟性アップにつながる楽しく欲張りなエクササイズです。

★身体がほぐれてとてもよかったです。  
それほど難しい内容でもなかったの、誰でもできると思いました。

★日頃たくさんつかっている筋肉をほぐすことができよかったです。スッキリしました。



★とても気持ちがよかったです。  
普段伸ばしたことの無い所がよく伸びているのを感じました。

★ゆっくりな動きでしたが、汗をかいていろんなところが伸びた感じでした。足ツボ、良いといわれていますので、テレビを見ながらでも押してみます。

★昨年に続き、2度目でとてもわかりやすく、楽しく体が動かせてよかったです。普段の生活では同じ動きばかりなので、終わった後は体が楽になりました。



★膝が痛かったのですが、今（2～3日しかたっていないが…）痛みもなく仕事しています。足裏のつぼは本当に楽になりました。むくみも取れ、夕方になるとむくんでいたのに…  
全く運動していなかったの、少し心配でしたが、参加してよかったです。体も心もリフレッシュしました。

★初めてツインポールを体験させてもらいました。  
思った以上にきつく、ついていくのに必死でしたが、いつも動かさない所を動かさせ、いろんなことも教えてもらい、楽しかったです。足つぼもとても気持ちよかったです。

★足が軽くなってとてもよかったです。  
きついのもあったけど、音楽に合わせてやったので、とてもノリノリでできたのがよかったです。



編集後記：最初は聞き慣れない教室で、参加者が集まるかどうか不安でしたが、保護者の方だけでなく、生徒の参加もあり、程良い人数で楽しくリフレッシュできたのではないかと思います。今後も楽しく交流できる取組を考えていけたらいいなと思っています。ご参加いただきました皆様ありがとうございました。