

10時50分	実技場所へ到着	水をすぐ飲めるようにして リュックから出し 荷物入れに入れてもらう・水を2口飲んでもらう。
10時55分 サブコーチ	ウォーミングアップストレッチ ※ストレッチを行いながら参加者の状況に合わせて いくつか解説を 入れてあげてください。	(テキストの中に書いてあるので覚えなくて大丈夫です。それよりもどこに聞いているかを考えてやるのが重要。) 下から上におこなう。(理論編の7つの共有化の中にできた 話を入れる) ポイント 老化は 足首と膝の裏から始まります。老化は整形外科の話だと 縮む・ボケる・錆びるだそうです。靴を履く時の 習慣にしていただけ 昨日と比べて 今日はどうかしらと調子を見るパロメーターにしてください。イチロウーなど 有名アスリートが ルーティーンを持っているように 皆さんのルーティーンにしてください。太ももを3回こするのは 筋肉は筋膜で覆われているわけですが 今から動くよと刺激を与えています。ボールは胸にあててください。人は日常の生活は 体を前に曲げる動作が多いですね。肩甲骨がくっつき胸が広がり肺に酸素がたくさん入ります。上にあげた時 ボールの真ん中を目で追ってください。見るだけで顔の皮膚のリフトアップ効果があります。つま先を上げて 下ろした状態が 美しい姿勢と言われる パナーにも書かれている3点支持です。つま先立ちなら 信号待ちや 電車の中や 歯磨きをしながらでも できますね。日常の生活では 体側を伸ばすことはほとんどありませんね。人の体は 息を吐いた時にしか 伸びません。もう一段伸ばそうと思ったら 息を吐いてみてください。両手のうち片方で引っ張り片方を耳に当たるようにして 頭を曲げるようにすると 顔の前に腕が来るのを防げます。首だけ振り返ると ボールを胸にして振り返るのでは ねじりの量が違うと思います。これが骨ストレッチです。振り子運動は 幅の広さではなく 同じと言うことが重要です。膝を折ると振り子ではないですね。筋トレの王様 スクワットのポイントは 3つあります。1.ももと足先の方向は同じ2.膝が足先から出ない3.息遣えをしない。
		水を2口飲んでもらう。
サブコーチ		水を飲み終わった人から お友達やご夫婦は 同じチームになるように AとBに分かれて向かい合って整列してもらう
コースリーダー 11時05分	心のウォーミングアップ	AチームとBチームはそのまま 相手を変えて 1.自分の名前2.ど°の街から来たか3.参加するにあたって実話のある方は実話1分間をお願いします。
11時35分 コースリーダー	今日実技のの振り返り	Aチームがボールを持っていただき BチームはAチームの肩甲骨に手を添えてください。ウォーキングとボールウォーキングの違い(腕がじょうげか前後かでしたね、Aチームその場で足ぶみをしてください。)次に右2回左2回上・下してください。うおーきんぐの手の振りですね、次に右2回左2回下を前後してください。ボールウォーキングの1段ギヤですね、次に手首が体の側面に来てボールの先が 足のくるぶしのところへ置く動作を右2回左2回行ってください。(これがしっかり歩きの2段ギヤです。)次に頭を下げて1段ギヤと2段ギヤを やってください。これが ボールウォーキングとノルデックワークの違いです。それではAチームとBチーム交代してください。以下繰り返し
サブコーチ		水を2口飲んでもらう。鉛を配布し 移動しながら舐めてもらう。
11時40分 サブコーチ	歩幅測定 コースリーダー 利き足の確認とスタンディングポジションとボールウォーキングの3ポイントを喋ってもらってから 1段ギヤ(お散歩歩き)と2段ギヤ(しっかり歩き)を測定する。	
		クールダウンストレッチ(ウォーミングアップストレッチの2倍の時間をかけて同じことをやる) 時間が余れば筋トレやボールを使ったレクリエーションゲームを行う。
11時50分	元の会場に出発。	