



LET'S MOVE 

クラスに参加するに当たって

クラス参加—前

初めてグループキックのクラスに参加する前に不安や緊張を感じるの、まったく普通のことです。思い切って始めてみると、たいていの不安は消えるはずですよ。

クラス参加—中

あっという間に時間が過ぎます！複雑な気持ちになることがあるかもしれませんが、その気持ちに身を任せましょう。クラスの動きが、思ったよりも少し早いように思えるかもしれませんが、それは用語や動きにまだ慣れていないだけのことです。

クラス参加—後

初めてのクラスを成し遂げた達成感を感じるはずですよ。新しいワークアウトが原因で筋肉痛になることがあります。これは、あなたの身体が、新しく筋肉に課せられた負荷に順応しているところだからです。

ウェア

最も大切なことは、着心地のよい運動に適した服装を身につけるということです。ほとんどの方は、ショートパンツとTシャツを着ています。一般的に、格闘技をベースにしたワークアウトでは、クラス内容にキックが入っているため、締め付けのないパンツがおすすめです。グループキックには、横への移動を伴う動作がたくさんありますのでクロストレーニング用シューズをおすすめします。

持参するもの

タオル、飲み物、そして笑顔と元気を持ってきてください。あなたに必要なのは、それだけです。

早めにスタジオ入りする

クラス開始前にはスタジオに入り、インストラクターと顔合わせをしてください。インストラクターは、あなたが初めてのクラスに馴染めるようにするでしょう。また、あなたに質問があ

れば、お答えするでしょう。インストラクターがみなさんになさねる質問には、次のようなものがあります。

- これまでにエクササイズの実験はあるか。
- グループ・フィットネスに参加したことはあるか。
- このクラスへの参加に支障をきたすようなケガや問題を抱えているか。

スタジオのどの辺に立ればいいの？

インストラクターがはっきり見える場所が、一番良い立ち位置です。最前列である必要はありませんが、インストラクターがしっかりと見える位置に立つようにしてください。ほかの参加者や鏡ではなく、インストラクターの動きに集中することが大切です。

最初の3クラスの取り組み方

最初の2クラスには、動き、クラスの進行、使われている基本用語を覚えるというシンプルな目標を持って参加することが望ましいでしょう。動きに慣れれば、質もおのずと向上します。

最初の3クラスでは、ただ動きの名前と目的だけに集中してください。足の位置や向きの設定は、安全なキックのために覚えるべき大切なことの1つです。

グループキックは、グループパワーなどその他のプログラムに比べて、身につくまでに多少時間がかかる場合があるということを理解することが大切です。グループキックがご自分に合っているかどうかを判断するまで、3~4クラス試してみてください。

クラス後のインストラクターとの会話

クラス終了後には、機会を捉えてインストラクターと話をすることをお忘れなく。感想や、特に難しく感じた点などがあれば、インストラクターに伝えましょう。そうすれば、インストラクターは、あなたが次に参加するクラスのためのアドバイスができます。何よりも、初めてのグループキック体験をお楽しみください。

