

6/1(月) 18:00~19:00

オンライン監督稽古

統率:松本竜幸監督

欠席/遅刻:多賀谷さん、西郷さん/なし

#### 内容

ストレッチ

後方転倒受身

腕立て伏せ 男子 50 回、女子 20 回

スクワット 男子 50 回、女子 20 回

腕立て伏せ 男子 30 回、女子 10 回

スクワット 男子 30 回、女子 10 回

腕立て伏せ(ワイド) 男子 20 回、女子 10 回

スクワット 男子 20 回、女子 5 回

腕立て伏せ(ナロー) 男子 10 回、女子 3 回

スクワット(爪先立ち) 10 回

今日のポイント:氣力体力技力何れも大切にす

#### 感想

こんばんは、私二年の井上です。筋トレは何度やっても永遠に翌日の筋肉痛までがワンセットだなと思う今日この頃です。この自粛期間、体重はキープしているのですが、残念なことに体脂肪率が上がってしまったという事や、腰の事で食事を見直しています。何でも、私の腰痛の一因は内臓の硬さによるもので、私の体には牛乳と小麦が適しておらず、硬くなってしまっているそうです。私はそれらが大好きでよく食べているので日常から消すのは非常に心苦しいですが、背に腹は代えられないので気持ちを強く持って体質改善を図りたいと思います。当然、お菓子もこれらを含んでいるし、体脂肪率も上がってしまったので避け、最近は間食代わりにプロテインを飲んでます。美味しいからいいのですが、そろそろコンビニスイーツが恋しいです。そういえば今日の稽古で、皆さん結構バイトに行かれているとのことでしたが、私のバイト先のカラオケも今日から営業再開で、明後日久しぶりに出勤します。カラオケなんて密でしかないし、マイクを介して感染しそうなのに、行く人がいるのが不思議でなりません。部員の皆様には自粛して頂きたいなと思います。稼がないといけないので出勤しますが、お客様と距離が近く飛沫感染のリスクが高い職種なので怖いなと思います。あと、3月末以来の出勤なので正直仕事を忘れてる気がします。早く今までの日常が戻ってきますように。それではこの辺で失礼致します。

担当:井上りお