

第1回 ウォーキング講習会

日 時：平成23年11月15日
9：00～
場 所：城台会館
対象生徒：3年 生活環境科
和装・服飾 計21名
講 師：(有)ヴェレーザ
沖 侑宇子 先生
内 容：基本的な歩く姿勢



座位の基本的な姿勢



説明を受け前と後では聞く姿勢が違います

笑顔の作り方



お互い顔を見合わせて確認

立位の基本的な姿勢



ポーズの取りかた



ターンの仕方



ウォーキングの仕方

次回まで姿勢をキープできるよう、毎日心がけます。
沖先生、ご指導ありがとうございました！