



グループキックを始めよう!



グループキック、さあ勝負です!

格闘技とボクシングの動きを取り入れた、この60分間のエレクトリックフュージョン・クラスでは、心肺機能をレベルアップし、身体にメリハリをつけ、自信を与えます。エネルギーあふれる音楽、素晴らしいインストラクターと活気あふれるグループの雰囲気の中で、パンチやキックを笑顔で続けましょう。きっとグループキックに夢中になるはずです!

クラスの内容

グループキックは、ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技の動作から取り入れた動きをダイナミックな音楽にのせて、シンプルで楽しく、効果的なグループ・ワークアウトを創り上げています。

このクラスは、まず全身のウォーミングアップを行います。次に、個々の曲に合わせて動いていきます。曲は、動きが覚えやすく、動作と休息の割合も適切になるような構成になっています。クラスの終わりには、身体だけでなく心やリラクゼーションのためにもなるストレッチとクールダウンを行います。

グループキックの対象

グループキックは、クラブで普通にトレーニングをし、運動機能を高め、意欲をかき立てるワークアウトを求める方であれば、どなたでも対象となります。

- クラスのレベルを自分に合うよう調節できるので、初心者にもうってつけです。
- グループキックは、トレーニングに変化をつけたいクロストレーナーにもうってつけです。
- グループキックは、パンチやキックで毎日のストレスを発散できることももちろん、上半身を使って肩や腕を引き締めることも可能となるため、女性の方からも絶賛されています。
- 男性の方は、いわゆる「エアロビクス」のクラスとはまったく違うグループキックの世界観を楽しめます。

グループキックの参加頻度

グループキックは心肺機能を向上させることを目的としたクラスなので、週1回でも、ほぼ毎日でも参加することができます。

ですが、初心者の方は、いきなりやり過ぎないようにしてください。フィットネスに慣れるにつれて、回復力も増し、ワークアウトの頻度を増やせるようになります。



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っていいのか?

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。



Getting Started