

埼玉県美里町

ミムリンエアロビダンス



元気よく動こう！！

平成26年度「埼玉県ふるさと創造資金」

監修・体操創案 金子嘉徳 (女子栄養大学教授Ph.D)
ダンス創案・実演 大竹佑佳 (女子栄養大学非常勤助手)
作曲・音楽制作 しかのてつや (シンガーソングライター)
企画・制作 埼玉県美里町

サイドステップ



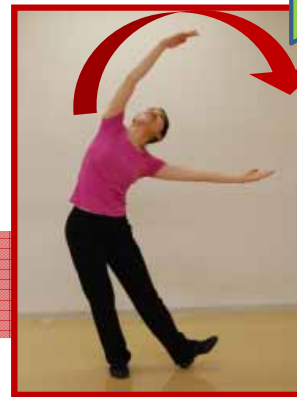
サイドムーブ



ステップA



体側



ステップ・ターン



バランス



ステップB



ギャロップ



深呼吸



ミムリンポーズ



8の字ウォーキング



運動強度平均7METs (推定値)

体重60kgの場合、10分で73.5kcalのエネルギーを消費します
身体活動の強度を表わす単位
1メッツ (MET) = 座って安静にしている状態