

平成30年度 健やか体操科 講座内容

講座場所 火曜日 コミュニティセンター4F会議室 午後1時30分～3時30分

回数	講義日	講義概要項目
1	4	17 オリエンテーション
2		24 [I]自分の体の確認 意識的に動かしてみよう
3	5	8 [I]自分の体の確認 意識的に動かしてみよう
4		22 [I]自分の体の確認 意識的に動かしてみよう
5		29 [I]自分の体の確認 意識的に動かしてみよう
6	6	5 [II]強い体幹づくり 貯筋運動で可動域をひろげよう
7		12 [II]強い体幹づくり 貯筋運動で可動域をひろげよう
8		26 [II]強い体幹づくり 貯筋運動で可動域をひろげよう
9	7	3 [II]強い体幹づくり 貯筋運動で可動域をひろげよう
10		10 [II]強い体幹づくり 貯筋運動で可動域をひろげよう
11		24 [II]強い体幹づくり 貯筋運動で可動域をひろげよう
12	8	28 [II]強い体幹づくり 貯筋運動で可動域をひろげよう
13	9	4 [III]大学祭に向けて 取り組み計画
14		11 [III]大学祭に向けて 作品づくり
15		25 [III]大学祭に向けて 練習
16	10	2 [III]大学祭に向けて 練習
17		9 [III]大学祭に向けて 練習
18		23 [III]大学祭に向けて 練習
19		30 [III]大学祭に向けて 練習
20	11	6 [III]大学祭に向けて 練習
21		27 [IV]全身パワーアップ
22	12	4 [IV]全身パワーアップ
23		11 [IV]全身パワーアップ
24	31/1	8 [IV]全身パワーアップ
25		22 [IV]全身パワーアップ
26		29 [IV]全身パワーアップ
27	2	5 [IV]全身パワーアップ
28		12 [IV]全身パワーアップ
29		26 [IV]全身パワーアップ
30	3	5 まとめ

*内容は変更する場合があります。