

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

\*内容は変更する場合があります。