2019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	16	オリエンテーション
2		23	[I] 自分の体の確認 意識的に動かしてみよう
3	5	7	[I] 自分の体の確認 意識的に動かしてみよう
4		21	[I] 自分の体の確認 意識的に動かしてみよう
5		28	[I] 自分の体の確認 意識的に動かしてみよう
6	6	4	[II] 強い体幹づくり 貯筋運動で可動域をひろげよう
7		11	[II] 強い体幹づくり 貯筋運動で可動域をひろげよう
8		25	[II] 強い体幹づくり 貯筋運動で可動域をひろげよう
9	7	2	[II] 強い体幹づくり 貯筋運動で可動域をひろげよう
10		9	[II] 強い体幹づくり 貯筋運動で可動域をひろげよう
11		23	[II] 強い体幹づくり 貯筋運動で可動域をひろげよう
12	9	3	[III] 大学祭に向けて 取り組み 計画
13		10	[III] 大学祭に向けて 作品づくり
14		24	[III] 大学祭に向けて 練習
15	10	1	[III] 大学祭に向けて 練習
16		8	[III] 大学祭に向けて 練習
17		22	[III] 大学祭に向けて 練習
18		29	[III] 大学祭に向けて 練習
19	11	5	[III] 大学祭に向けて 練習
20		12	[III] 大学祭に向けて 練習
21	12	26	[IV] 全身パワーアップ
22		3	[IV] 全身パワーアップ
23		10	[IV] 全身パワーアップ
24	2020	7	[IV] 全身パワーアップ
25	1	21	[IV] 全身パワーアップ
26		28	[IV] 全身パワーアップ
27	2	4	[IV] 全身パワーアップ
28		18	[IV] 全身パワーアップ
29		25	[IV] 全身パワーアップ
30	3	3	まとめ

*内容は変更する場合があります。