

令和3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

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

*内容は変更する場合があります。