

## 令和4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	19 オリエンテーション
2		26 [I]強い体幹づくり
3	5	10 [I]強い体幹づくり
4		24 [I]強い体幹づくり
5		31 [I]強い体幹づくり
6	6	7 [II]貯筋運動
7		21 [II]貯筋運動
8		28 [II]貯筋運動
9	7	5 [II]貯筋運動
10		12 [III]柔軟性を高める
11		26 [III]柔軟性を高める
12	8	30 [III]柔軟性を高める
13	9	6 [IV]大学祭に向けて 取り組み計画
14		20 [IV]大学祭に向けて 作品づくり
15		27 [IV]大学祭に向けて 練習
16	10	4 [IV]大学祭に向けて 練習
17		11 [IV]大学祭に向けて 練習
18		25 [IV]大学祭に向けて 練習
19	11	1 [IV]大学祭に向けて 練習
20		8 [IV]大学祭に向けて 練習
21		29 [V]全身運動でパワーアップ
22	12	6 [V]全身運動でパワーアップ
23		20 [V]全身運動でパワーアップ
24	5年	10 [V]全身運動でパワーアップ
25	1	24 [V]全身運動でパワーアップ
26		31 [V]全身運動でパワーアップ
27	2	7 [V]全身運動でパワーアップ
28		21 [V]全身運動でパワーアップ
29		28 [V]全身運動でパワーアップ
30	3	7 まとめ

\*内容は変更する場合があります。