

令和5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	18 オリエンテーション (ロープを使つての運動)
2		25 [I]強い体幹づくり
3	5	9 [I]強い体幹づくり
4		23 [I]強い体幹づくり
5		30 [I]強い体幹づくり
6	6	6 [I]強い体幹づくり
7		20 [I]強い体幹づくり
8		27 [I]強い体幹づくり
9	7	4 [II]貯筋運動
10		11 [II]貯筋運動
11		25 [II]貯筋運動
12	9	5 [II]貯筋運動 大学祭に向けて
13		12 [II]貯筋運動 大学祭に向けて
14		26 [II]貯筋運動 大学祭に向けて
15	10	3 [III]柔軟性を高め可動域を広げる 大学祭に向けて
16		10 [III]柔軟性を高め可動域を広げる 大学祭に向けて
17		24 [III]柔軟性を高め可動域を広げる 大学祭に向けて
18		31 [III]柔軟性を高め可動域を広げる 大学祭に向けて
19	11	7 [III]柔軟性を高め可動域を広げる 大学祭に向けて
20		21 [III]柔軟性を高め可動域を広げる
21		28 [III]柔軟性を高め可動域を広げる
22	12	5 [IV]持久力を高める
23		12 [IV]持久力を高める
24	6年	9 [IV]持久力を高める
25	1	23 [IV]持久力を高める
26		30 [IV]持久力を高める
27	2	6 [V]全身運動でパワーアップ
28		20 [V]全身運動でパワーアップ
29		27 [V]全身運動でパワーアップ
30	3	5 まとめ

*内容は変更する場合があります。