

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

\*内容は変更する場合があります。