

講座名 (コード)	<b>ストレッチ体操 (102)</b>	募集 人数	30名	曜日 時間	月曜 17:20~19:00
対象者	<p>パートナーの補助および体幹トレーニングを実施できて、1年間続けられる方（ペアでの実施もあります。）</p> <p>※運動制限がある方は内容により、参加をご遠慮いただくこともあります。</p>				
講座内容	<p>身体各部のストレッチを学びながら、筋肉、骨格、内臓、自律神経系の働きについて学習していきます。各種ボールやフィットネス用具、ストレッチポール等を使用しながら、体幹トレーニングで全身のバランス（姿勢や歪み）を整えていきます。</p> <p><u>※筋トレ有。ストレッチのみの参加は不可。</u></p>				
達成目標	<p>自分で身体のコンディショニングが出来るようになる。</p> <p>各種スポーツのためのストレッチング方法をマスターし、体幹トレーニングでインナーマッスルを鍛える。</p>				
年間予定	<p>前期</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●呼吸法と体ほぐしのストレッチ（イージーストレッチ）</li> <li>●体幹トレーニングでの体づくり</li> <li>●柔軟性を高めるストレッチ（ディペロップメンタルストレッチ）</li> <li>●各種ボール等を使用したトレーニング</li> <li>●ワークアウトトレーニング</li> </ul> <p>後期</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●体ほぐしのストレッチ（イージーストレッチ）</li> <li>●体幹トレーニングでの体づくり</li> <li>●柔軟性を高めるストレッチ（ディペロップメンタルストレッチ）</li> <li>●各種ボール等を使用したトレーニング</li> <li>●ワークアウトトレーニング</li> </ul>				
用意 するもの	<p>身体を締めつけない服装、バスタオル（ヨガマット等でも可）、タオル</p> <p>※靴下は5本指のみ可 ※伸縮性があっても、ジーンズ・スラックス・シャツ等は×</p>				
教科書名	特になし				
教材費等	スポーツ保険 1,850円（予定）				