人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名）　及川　優子

プログラム名	楽しくパドル体操		
プログラムのねらい	自分の体力に合わせ無理なく楽しく体を動かして体力を維持していく		
講座名・テーマ 学習分野等	学　習　内　容　等 （　具　体　的　に　）	時間数 (分・時間)	備　考 （備品等）
準備運動	体を動かし血流をよくする。	20分	
	ストレッチ　パドル足踏み　マッサージ		
リズム体操	音楽に合わせて体を動かす	30分	
	パドルを使って左右同じ動き		
	筋力運動、反射神経、脚力強化等を入れての体操		
頭の体操	投げてキャッチ　パドル回し	20分	
	歌を歌ったり、手をたたいたりしながら、ゲームのよ		
	うな感覚で楽しく活動する		
ストレッチ	クールダウンしながら、筋肉の揉みほぐしや柔軟体操	30分	バスタオル
	自宅でもできる簡単な動き		