

人材バンク“ 魅学” プログラム例記入書

登録者氏名（団体名） 三津石 妙

講座の名称	ダンス ～心身の健康～		
講座のねらい	①様々な家庭、生活環境の中にある子どもたちにも夢をもたせたいと願う ②ダンスを通して協調性、生きる力を養う ③地域交流、心と体の健康促進		
学級・講座名等 学習分野 開設テーマ	学 習 内 容 等 (具 体 的 に)	時 間 数	備 考 (備品等)
ダンス教室	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ダンスの基本ステップ ・振りを覚えて楽しく躍る ・自主性、協調性が身に付く ・集団教育の一環として 	時間 90分	CD, MD デッキ
ストレッチ教室	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆったりとした曲に合わせて体をほぐす ・個人に合った日常のストレッチの指導 ・呼吸法、軽いマッサージによる心身の リフレッシュ 	初級 30分～ 40分 中級	鏡があれば なお良い
ボディメイキング 講座	<ul style="list-style-type: none"> ・「気」を放出させる ・ご自宅で無理なくできるストレッチ筋肉 トレーニングの指導 ・呼吸や姿勢、歩き方によって体への意識を高める ・曲に合わせて楽しく体を動かす ・爽やかで良い「気」を体の中に取り入れる 	60分 90分	
(老人)健康体操	座ったままでもできる体操 ボケ防止、つまづき防止 体力の低下防止	30分～	