

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名)

住吉 修

プログラム名	インドアジョギング教室		
プログラムのねらい	健康維持のためジョギングを始めたい方へ。ジョギングのフォーム、走る楽しさを伝えます。		
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)
1.ウォーミングアップ	ジョギングの前と準備運動	10分	
2.フォームについて	正しいフォームでケガや故障を 防ぎましょう ジョギングのフォーム指導	20分	
3.休憩	水分補給等	5分	飲料(各用意)
4.ジョギングの 実践	実際に施設内をジョギングして みましょう。正しい走法をご案内 します。	20分	
5.休憩	水分補給等	5分	
6.様々な ジョギング	スピード、時間、グループetc 様々な切り口でジョギングを 楽しみましょう	20分	
7.クールダウン	整理体操 合計	90分	