

# 人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名(団体名) 高橋 とみ子

講座の名称	スポーツセルフケア、ストレッチング		
講座のねらい	スポーツの前後にセルフケアをすることで、怪我や故障の予防をする。		
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)
スポーツアロマ コンディショニング	1. スポーツを行う前後のストレッチ 2. アロマトリートメント(セルフ)	1~2 時間 程度	バスタオル 他
対象者	1. 小中高の部活動 2. スポーツクラブ等の団体 3. 個人、スポーツサークルの方		
資格	スポーツ、アロマコンディショニングトレーナー、テニストーナメントプロの方へのトリートメント、指導の経験有り		