人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名）　　髙橋　廣子

プログラム名	健康づくり太極拳教室
プログラムのねらい	太極拳の要素を取り入れた運動で健康維持と体力向上を目指します。個々の年齢、体力、体調及び精神面を把握しながら全体の調和を図ります。

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)
準備体操	中国保健体操	１５分	
(練功十八法)	上部から順次身体を動かし下部まで関節をほぐす。頸・肩・背・腰・臀・脚が動く全身運動。		
小休憩		５分	
太極拳基本動作	姿勢づくり（体感を整える）バランス感覚（転倒防止）集中力（思考）	３０分	
休　憩			
入門太極拳	初歩から段階的に進め、中、上級を目指す	３０分	
まとめ	復　習	１０分	
整理体操			
終了			