人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名（団体名） 伊藤 廣美

プログラム名	楊名時 八段錦・太極拳		
プログラムのねらい	<p>深い呼吸によるリラックス効果と免疫力アップ。バランス機能の改善と転倒防止効果。中腰姿勢の維持による筋力、骨密度の増加。考えながらゆっくり動く等による認知機能の向上。血流が良くなり新陳代謝が活性化するなどエイジングケアが期待できる。</p>		
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. 立禅	深い深呼吸を行う（心の準備運動）	3分	鏡があると
2. スワイショウ	体の準備運動	2分	GOOD です
3. 八段錦	8つの独立した型による運動(第1段錦1～第4段錦)	10分	
4. 太極拳	24式（ゆっくり、説明しながら）	15分	
5. 部分稽古	八段錦、太極拳24式を分けて稽古する	10分	
6. 稽古要諦	太極拳を行う上での基本となる注意点を学ぶ	10分	ホワイトボード
7. 太極拳	24式（音楽をかけて）	15分	音楽再生機器
8. 八段錦	第5段錦～第8段錦	10分	(持参可)
9. 立禅	深い深呼吸を行う（心の準備運動）	3分	
10. スワイショウ	体の準備運動	2分	