

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名（団体名） 合同会社健康ランニング塾

プログラム名	姿勢を正すウォーキング教室		
プログラムのねらい	姿勢維持の観点からウォーキングをご案内。正しく歩くにはまず姿勢の維持から		
	姿勢を維持する筋トレやストレッチも併せてご案内します。		
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 ガイダンス	運動をはじめる前に。体調確認、トレーニングの目的	15 分	
② ウォーミングUP	準備運動でカラダを暖めます	10 分	
③ 姿勢チェック	ご自身の姿勢をチェック、正しい姿勢を意識します	15 分	
④ 休憩	水分補給等	5 分	
⑤ ウォーキング実践	実際に施設内を歩いてみましょう、全身ウォーキング	20 分	
	をご案内します。		
⑥ 姿勢を正す筋トレ	姿勢維持に役立つ筋トレをご案内します。	20 分	
⑦ クールダウン	ストレッチで運動後のカラダを整えます	5 分	
		計 90 分	