

## 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		インドアランニング教室		
プログラムの ねらい	走ることはスポーツ、健康管理の基本です。屋内の施設内でランニングのフォーム、トレーニング方法をドリルや簡単なゲームでご案内し運動習慣化するよう指導。			
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	運動を始める前に。体調確認、トレーニングの目的		10 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 ランニングドリル	フォームチェック、身のこなしを演習します。		20 分	
休憩	水分補給等		5 分	
④ 施設内を走る	実際に場内を歩いたり走ったり、全身を効果的に使ったランニングを体感いただきます。		20 分	
⑤ 楽しくランニング	走ったり、競争するゲームで心拍数を上げていきます。		20 分	
⑥ クールダウン	ストレッチを入れてカラダを整えます。		5 分	
			計 90 分	