

# 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	