

人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名(団体名) 清野 明子

11-05-01

講座の名称	ピラティス、ヨガ、ストレッチ、エアロビクス、フィットネスフラダンス		
講座のねらい	ピラティス…正しい身体の使い方習得、体幹強化 ヨガ・ストレッチ・エアロビクス…体力向上、柔軟性向上、ストレス解消 フィットネスフラダンス…下半身強化、心肺機能向上、脂肪燃焼、癒し		
学級・講座名等 学習分野 開設テーマ	学習内容等 (具体的に)	時間数	備考 (備品等)
ピラティス	<p>体幹強化エクササイズ</p> <p>集中することで自分の身体に気づき、コントロールしながら深層筋(安定筋)を強化</p> <p>ヨガマット(バスタオル代用可)を使い、腹筋を中心にトレーニング。量より質のトレーニングなので、低体力者でも安心して行えます。</p> <p>全身のバランスを整えるので、肩こりや腰痛の改善にもなります。</p>	60～ 120分	運動しやすい 服装 シューズ不要
ヨガ ストレッチ エアロビクス	<p>安全で効果的に行えるように対象者に合わせてプログラミング可能</p> <p>ヨガ…様々なポーズを深い呼吸とともに行うことで、全身をストレッチし、活性化します。</p> <p>ストレッチ…身体の部位、目的に合わせたストレッチを強度変換の説明を加えて行います。</p> <p>エアロビクス…音楽に合わせて楽しく効果的に行う有酸素運動。いろいろなステップに上半身の動きを加えた全身運動です。</p>	60～ 120分	<p>すべて運動しやすい服装</p> <p>ヨガマット (バスタオル可)</p> <p>ヨガマット (バスタオル可)</p> <p>室内シューズ</p>
フィットネス フラダンス	<p>フラダンスを使った有酸素運動。フラダンスの上達や振付を覚えることを目的としていない。</p> <p>重心を落として行うフラのステップは、下半身強化、脂肪燃焼に効果的。ちょっと敷居の高いフラダンスを身近に感じてリフレッシュ。</p> <p>基本ステップの練習→ストレッチ→ステップハンドモーション→簡単な曲を1曲振り付けして踊る→クールダウンストレッチ</p>	60～ 90分	<p>パウスカート (なくてもOK)</p> <p>パレオのような巻く布や裾がヒラヒラするスカートでもOK</p>

ヨガ・ストレッチ
は
ヨガマット
(バスタオル
代用可)
エアロビクス
室内シューズ

* 老人施設等でフラダンス慰問も可也。