

# 人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名（団体名）住吉 修

プログラム名	健康ランニング塾		
プログラムのねらい	健康維持のためにジョギング、ウォーキングを始めたい方に。屋内でジョギング、ウォーキングの基本をご案内します。楽しくカラダを動かしましょう！		
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	20分	
②ウォーミングUP	準備運動でカラダを温めます。	10分	
③フォームチェック	姿勢を整えて正しいフォームで走りましょう。	20分	
休憩	水分補給等	5分	
④ジョギングの実践	実際に施設内を歩いたり、走ったりしてみましょう。 全身を使ったジョギング、ウォークをご案内します。	30分	
休憩	水分補給等	5分	
⑤楽しくトレーニング	スピード、タイム、チーム対抗戦等様々な切り口で 歩いたり、走ったりしてカラダを動かしましょう。	20分	
⑥クールダウン	ストレッチで運動後のカラダを整えます。	10分	
		計 120 分	