

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 和栄 リンパ専門店 (Aju Lymph Relaxation)

プログラム名	疲労回復とケガ予防の為のリンパケア		
プログラムのねらい	(キッズ・シニア・親子・成人) スポーツにおける筋肉にリンパ流しを取り入れ ケガをしにくい体作りを教える		
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)
自己紹介			
座学①	<体のケアの大切さ>		
	疲労の溜まった筋肉を毎回きちんとケアしている人の 筋肉と何もケアをしていない人の筋肉の違い		
座学②	<リンパって何?>		
	誰でも簡単に学べるリンパ理論		
実践①	<セルフリンパケアの方法>		
	・疲労回復に効果的なリンパケア方法		
	(1人用・親子用)		
実践②	<体に良い習慣とは>		
	毎日誰でも簡単にパフォーマンスをUP させる 習慣づくり		
まとめ	疲労をためないコツ		
	ケガを予防していつでもベストな状態を発揮できる 体をつくろう!		
	スポーツを行った後のケアでライバルに差をつけよう		
	※当日は参加者の方にテキストをお渡しいたします。		
	※講座時間をご希望の時間に調整可能です。	合計:120 分	