

学習計画表

講座名: 体幹ウォーキング

講師: 健康運動指導士 高司 佳代

回	月日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	2/3	土	体と向き合う	体力、歩き方チェック ストレッチ 基本のウォーキング	開講式 オリエンテーション (約20分)
2	2/10	土	ウォーキングの基本	ストレッチ 肩甲骨チェック ウォーキング	
3	3/3	土	ウォーキングの実践	ストレッチ 腹筋 ウォーキング リンパマッサージ	
4	3/10	土	ウォーキングの応用	ストレッチ 筋トレ インターバルウォーキング リンパマッサージ	
5	3/17	土	ウォーキングの応用	ストレッチ 筋トレ ウォーキング30分 コーディネーションTr.	
6	3/24	土	総まとめ	ストレッチ 筋トレ ウォーキング30分 コーディネーションTr.	

学習時間 10時～12時

持ってくるもの マット又はバスタオル シューズ(室内・屋外) 水分補給準備 汗拭きタオル