

学習計画表

講座名 生き生きラジオ体操

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	準備物	備考
1	11/5	月	自分の体を知る 1	ラジオ体操でW-up 柔軟性チェックと改善	筆記用具 マット 又はバスタオル 運動できる服装 室内シューズ 水分補給準備 汗拭きタオル	開講式・オリエンテーション(約20分)
2	11/12	月	自分の体を知る 2	腹筋チェック、体幹トレーニング		
3	11/26	月	体を整える1	骨盤体操		講座運営研修会(約40分)
4	12/3	月	体を整える2	セルフ、ペアストレッチ		
5	12/17	月	体を整える3	自重筋トレ		
6	1/7	月	運動初め	柔軟性、筋力チェック		
7	1/21	月	自重トレーニング	ストレッチ、呼吸法		
8	1/28	月	自重トレーニング	ストレッチ、腹圧		
9	2/4	月	自重トレーニング	ストレッチ、スクワット		
10	2/18	月	自重トレーニング	ストレッチ、自重トレーニング		

学習時間 10時～12時