

# 学習計画表

講座名 夜の貯筋体操

講師 理学療法士・アスレティックトレーナー 田原大二郎

回	月日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	11/2	月	体のチェック(初期)	柔軟性や筋力、バランスなどをチェックします	開講式・オリエンテーション(約20分)
2	11/16	月	呼吸トレーニング	呼吸の仕方を学びます	
3	11/30	月	体幹トレーニング	姿勢を支えてくれる体幹を強化します	
4	12/7	月	体幹トレーニング	↓	
5	12/21	月	体幹のチェック(中間)	柔軟性や筋力、バランスなどをチェックします	
6	1/4	月	足元トレーニング	足元を安定させます	
7	1/18	月	脚トレーニング	足腰を強化します	
8	2/1	月	腕トレーニング	腕を強化します	
9	2/15	月	全身トレーニング	全身運動をします	
10	3/1	月	体のチェック(最終)	柔軟性や筋力、バランスなどをチェックします	

☆ 学習時間 18時30分～20時30分

☆ 準備する物 筆記用具・ヨガマット・ハンドタオル・運動できる服装  
運動靴・水分(麦茶・スポーツドリンク・ミネラルウォーター)