

## 令和7年度 健やか体操科 講座内容

講座場所 火曜日 コミュニティセンター4F会議室 午後1時30分～3時

回数	講義日	講義概要項目
1	4	15 オリエンテーション <毎時間 ロープを使つての運動、お口の体操>
2		22 [I] 強い体幹づくり
3	5	13 [I] 強い体幹づくり
4		20 [I] 強い体幹づくり
5		27 [I] 強い体幹づくり
6	6	3 [I] 強い体幹づくり
7		10 [I] 強い体幹づくり
8		24 [I] 強い体幹づくり
9	7	1 [II] 貯筋運動
10		8 [II] 貯筋運動
11		22 [II] 貯筋運動
12		29 [II] 貯筋運動
13	9	2 [II] 貯筋運動
14		9 [II] 貯筋運動 大学祭に向けて
15		16 [II] 貯筋運動 大学祭に向けて
16	10	30 [III] 柔軟性を高め可動域を広げる 大学祭に向けて
17		7 [III] 柔軟性を高め可動域を広げる 大学祭に向けて
18		21 [III] 柔軟性を高め可動域を広げる 大学祭に向けて
19		28 [III] 柔軟性を高め可動域を広げる 大学祭に向けて
20	11	4 [III] 柔軟性を高め可動域を広げる 大学祭に向けて
21		11 [III] 柔軟性を高め可動域を広げる 大学祭に向けて
22	12	25 [IV] 持久力を高める
23		2 [IV] 持久力を高める
24		9 [IV] 持久力を高める
25	8年	20 [IV] 持久力を高める
26		1 27 [V] 全身運動でパワーアップ
27	2	3 [V] 全身運動でパワーアップ
28		10 [V] 全身運動でパワーアップ
29		24 [V] 全身運動でパワーアップ
30	3	3 まとめ

\*内容は変更する場合があります。