

学習計画表

講座名 肩関節体操体験

講師名 田原 大二郎

回	月日	曜	テーマ	内容	受講生に準備させたいもの	備考
1	6/2	月	自分のカラダを知る フィジカルチェック	カラダの機能を知らずには フィジカルチェックを行いません。	- マット - 運動靴 - 飲み物 (水分補給用) - 汗拭き	開講式・オリエンテーション
2	6/16	月	腰痛予防のための 体幹トレーニング	呼吸トレーニング、体幹トレーニングを通じて 腰痛予防の方法をお伝えします。		
3	6/30	月	膝痛予防のための 下肢トレーニング	下肢の筋力トレーニングを通じて、膝痛予防の方法をお伝えします。		
4	7/14	月	肩こり予防のための 上肢トレーニング	上肢の筋力トレーニングを通じて、肩こりや肩痛の予防方法をお伝えします。		
5	7/28	月	万病予防のための 有酸素トレーニング	様々な疾病の予防に効果があるといわれる有酸素トレーニングをお伝えします。		
6	8/18	月	運動効果を測る フィジカルチェック	これまでの運動の効果を測るためのフィジカルチェックを行います。		

学習時間：18時30分～20時

安全保険料：200円程度