

平成31年度前期

ポールウォーキング教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】 隔週日曜日 (全12回)

【時 間】 8:00~9:30

【場 所】 臨海公園

【対象者】 年齢制限なし

【定 員】 60人

【持ち物】 ポール (持ってみえる方) 帽子 水 (お茶) レンタルポール有り

【服 装】 運動できる服装 歩きやすいシューズ

【連絡先】 へきなん総合型スポーツクラブ事務局 TEL 0566-42-4233

担当講師 石川美穂子

【その他】 雨天の場合も教室は開催致します。

但し、暴風・大雪警報発令時は中止とし、後日代替日をご連絡致します。

目 標		ポールを使って自分にあった楽しいウォーキング	
期 日	内 容	期 日	内 容
第1回 4月7日	○開講式 ○ポールウォーキングについて ○ウォーミングアップ ○ポールウォーキング ○クールダウン	第7回 6月23日	○ウォーミングアップ ○歩行チェック(5名) ○ポールウォーキング ○クールダウン
第2回 4月21日	○ディフェンシブスタイル (ジャパニーズスタイル) ○ウォーミングアップ ○ポールウォーキング ○クールダウン	第8回 7月14日	○ウォーミングアップ ○歩行チェック(5名) ○ポールウォーキング ○クールダウン
第3回 5月5日	○アグレッシブスタイル (ヨーロッパスタイル) ○ウォーミングアップ ○ポールウォーキング ○クールダウン	第9回 7月28日	○ウォーミングアップ ○歩行チェック(5名) ○ポールウォーキング ○クールダウン
第4回 5月12日	○3点支持4点支持ウォーキング (リハビリへの応用) ○ウォーミングアップ ○ポールウォーキング ○クールダウン	第10回 8月4日	○ウォーミングアップ ○歩行チェック(5名) ○ポールウォーキング ○クールダウン
第5回 5月26日	○ポールを使ってのストレッチ アイスブレイク (ゲーム) ○ウォーミングアップ ○ポールウォーキング ○クールダウン	第11回 8月18日	○ウォーミングアップ ○歩行チェック(5名) ○ポールウォーキング ○クールダウン
第6回 6月9日	○ウォーミングアップ ○歩行チェック(5名) ○ポールウォーキング ○クールダウン	第12回 9月1日	○ウォーミングアップ ○ポールウォーキング ○クールダウン ○閉講式