

# 令和6年度後期 『チエア一体操』 カリキュラム

## 座って、立って、声を出し、運動で脳とからだの活性化

【曜 日】10月～3月第2、第4金曜日 【場 所】おおはままちかどサロン2階

【時 間】午前10時～11時30分 【対象者】18歳以上

【服 装】運動しやすい服装と運動靴 【持ち物】水分、カリキュラムの通り

【連絡先】へきなん総合型スポーツクラブ 0566-42-4233

担当指導者 植原 純子

【目 標】それぞれの持つ健康増進の目標を年齢、体力、障がい、後遺症の有無を越えて実践

リンパストレッチで筋肉を和らげ、筋トレで筋力アップ、リズムに乗って脳・心・  
身体を動かします。 レク式体力測定にチャレンジ！効果確認！

月 日	今日の目標	内 容
①10月11日	椅子利用筋トレ各部位＊リズムで全身ほぐしコグニサイズ	日常生活動作を観察し、動きのバランスをチェックしましょう。簡単筋トレ
②10月25日	椅子利用筋トレ各種 《新聞棒》＊リズムで全身ほぐし	日常生活動作に必要な筋トレと有酸素運動の安全な継続法を学びます。新聞棒を利用して大きな動きをしましょう。
③11月8日	同上《新聞棒》 ストレッチ各部位 ＊リズムでステップ	ストレッチで関節の稼動範囲を広げ軽やかで動きやすい身体を作ります。
④11月22日	同上《新聞棒》	同上
⑤12月13日	負荷を加えたトレンディング《ボール》 ＊リズムでステップ	ボール使いの達人めざして！運動の正しいフォーム、呼吸法はよりよい運動効果を生みだします。
⑥12月27日	同上《ボール》	同上
⑦1月10日	同上《ボール》	ボールを利用して筋トレをします。根っこを意識して効果を引き出します。
⑧1月24日	同上《チューブ》	ゴムチューブを利用して各部位の筋トレをします。
⑨2月14日	同上《チューブ》	同上
⑩2月28日	スロートレーニング	夏ばて対策！深い睡眠法を探そう。 全身をゆっくり、大きく動かしましょう。
⑪3月14日	同上	スローほど呼吸が大切です。
⑫3月28日	レク式体力測定	雑巾絞りで握力測定！身近で楽しい、おもしろい測定にチャレンジ！