

平成 31 年度前期 『バランスボール教室』 カリキュラム

【曜日】	火曜日 下記日程参照	
【時間】	13:30～14:30	
【場所】	臨海体育館 第 1 体育室	
【対象者】	18歳以上	
【持ち物】	水分 汗拭きタオル	
【服装】	運動のできる服装、運動靴(くつ下着用)	
【連絡先】	へきなん総合型スポーツクラブ事務局	0566-42-4233
	担当指導者 柴田幸子(シバタ サチコ)	

【目的効果】 バランスボールに座りバランスをとりながら弾むことで有酸素運動ができ、インナーマッスルが強化され体の歪みを改善したり、姿勢を維持する筋肉を鍛えるのにとっても効果的なエクササイズです。

期 日	内 容
第1回 4/9 (開講式)	○ ボールエクササイズの基本 ・ボールの選び方、使用法 ・基本姿勢
第2回 4/16	○ ボールの機能的特徴 「支える」「弾む」「転がる」を利用しエクササイズをします
第3回 4/23	「支える」ー運動時の体重をソフトに受け止め、衝撃の吸収された
第4回 5/21	安定した運動の姿勢づくりとなる
第5回 5/28	「弾む」ーステップをしながらエアロビクス・有酸素運動を行う
第6回 6/11	「転がる」ー姿勢を変化させて、筋力トレーニング、ストレッチ
第7回 6/18	○ ボールエクササイズの効果
第8回 6/25	・筋バランスを整えて、姿勢がよくなる
第9回 7/2	・肩こり、腰痛改善に効果的
第10回 7/9	・有酸素運動でダイエット効果
第11回 7/30	・筋力トレーニングで基礎代謝アップ
第12回 8/6	・バランス能力の向上
第13回 8/27	・体幹を鍛えるコアトレーニング
第14回 9/3	
第15回 9/10 (閉講式)	年齢・体力・筋力・経験の有無に関係なく、ご自分のペースに合わせてご参加いただけます。ココロもカラダも弾ませながらそれぞれの目標に向かってチャレンジしていきましょう！！

