

昼間・水中ウォーキング教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】	毎週火曜日	【時 間】	13:30~14:30
【場 所】	水上スポーツセンター		※第1回目のみ開講式実施のため 13:00 から
【対象者】	30歳以上	【定 員】	20人
【持 物】	水着、水泳帽、タオル		
【連絡先】	NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ 碧南市教育委員会スポーツ課（臨海体育館） 水上スポーツセンター		TEL 0566-42-4233 TEL 0566-48-5311 TEL 0566-48-1110

目 標	水の特性（水圧・浮力・抵抗・水温）を利用して全身運動を行い、中高年の健康作りを目指す
-----	--

期 日	内 容	期 日	内 容
第1回 10月1日	○開講式、健康チェック ○準備運動 ○ウォーキング ①前歩行 ②後ろ歩行 ○整理運動	第6回 11月5日	○オリエンテーション ○準備運動 ○ウォーキング ①前回の復習 ②お尻たたき歩行 ③後ろ交差歩行 ○整理運動
第2回 10月8日	○オリエンテーション ○準備運動 ○ウォーキング ①前回の復習 ②横歩行 ○整理運動	第7回 11月12日	○オリエンテーション ○準備運動 ○ウォーキング ①前回の復習 ②バランス歩行 ○整理運動
第3回 10月15日	○オリエンテーション ○準備運動 ○ウォーキング ①前回の復習 ②前歩行外股 ③前歩行内股 ④ポイントタッチ歩行 ○整理運動	第8回 11月19日	○オリエンテーション ○準備運動 ○ウォーキング ①前回の復習 ②ウエストひねり歩行（前・後） ○整理運動
第4回 10月22日	○オリエンテーション ○準備運動 ○ウォーキング ①前回の復習 ②横歩行（交差） ③駆け足歩行 ○整理運動	第9回 11月26日	○オリエンテーション ○準備運動 ○ウォーキング ①前回の復習 ②フロートウォーキング ○整理運動
第5回 10月29日	○オリエンテーション ○準備運動 ○ウォーキング ①前回の復習 ②つま先歩行 ③かかと歩行 ④かかと→つま先歩行 ○整理運動	第10回 12月3日	○オリエンテーション ○準備運動 ○ウォーキング ①前回の復習 ②ジャンピング歩行 ○レクリエーション ○整理運動 ○閉講式