

## 昼間・水中ウォーキング教室 参加者用カリキュラム

<p>【曜 日】 毎週火曜日</p> <p>【場 所】 水上スポーツセンター</p> <p>【対象者】 30歳以上</p> <p>【持 物】 水着、水泳帽、タオル</p> <p>【連絡先】 NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ 水上スポーツセンター</p>	<p>【時 間】 13:30～14:30</p> <p style="text-align: right;">※第1回目のみ開講式実施のため 13:00 から</p> <p>【定 員】 20人</p> <p>TEL 0566-42-4233</p> <p>TEL 0566-48-1110</p> <p>★天候や施設の都合により変更になる場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。</p>
---	--

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 4月2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 5月21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 4月9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 5月28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 4月16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 6月4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 4月23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 6月11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 5月7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 6月18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