

平成28年度後期 『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) * 素足でも OK
- 【 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 洪愛香(コウアイカ)
- 【 目 的 効 果 】 バランスボールにのって弾むことで有酸素運動にもなり、バランスをとったり体を立て直そうとすることで、インナーマッスルが強化され、体の歪みを改善したりバランス感覚や体幹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 10月18日	○ 開講式
第2回 10月25日	<div>○ 前期に続き、体幹を鍛えるトレーニング & バランス感覚の向上と、一つ一つの動作のクオリティーを上げる事を目指しながら楽しみましょう！</div> <div>○ ボールの機能的特徴</div> <div style="padding-left: 20px;">「支える」「弾む」「転がる」を利用しエクササイズをします</div> <div style="padding-left: 20px;">「支える」ー運動時の体重をソフトに受け止め、衝撃の吸収された安定した運動の姿勢づくりとなる</div> <div style="padding-left: 20px;">「弾む」ーステップを踏みながら有酸素運動を行う</div> <div style="padding-left: 20px;">「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</div> <div>○ ボールエクササイズの効果</div> <div style="padding-left: 20px;">・筋バランスを整えて、姿勢がよくなる</div> <div style="padding-left: 20px;">・肩こり、腰痛改善に効果的</div> <div style="padding-left: 20px;">・有酸素運動でダイエット効果</div> <div style="padding-left: 20px;">・筋力トレーニングで基礎代謝アップ</div> <div style="padding-left: 20px;">・バランス能力の向上</div> <div style="padding-left: 20px;">・体幹を鍛えるコアトレーニング</div> <div style="padding-left: 20px;">・脚力の向上や筋力アップ</div> <div>○ 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後期も楽しくチャレンジしていきましょう！！</div>
第3回 11月 8日	
第4回 11月22日	
第5回 12月 6日	
第6回 12月13日	
第7回 12月20日	
第8回 1月17日	
第9回 1月24日	
第10回 2月 7日	
第11回 2月14日	
第12回 2月21日	

