

女性のための 元気体操教室

■講座内容

本講座では、「病気をしない・ケガをしないカラダづくり」を目指し、心身ともに元気になる体操を提供します。機能改善トレーニング・ストレッチ・柔軟体操・筋力トレーニング・リズム体操・リラクゼーションなどを組み合わせた内容です。特にシニア世代の女性が日常的に行えるように指導します。

「元気体操」を続けることで、正しい姿勢を維持できるようになり、女性が抱える腰痛・肩こり・肥満・冷え・むくみ等の慢性的な症状の改善が期待できます。また、大殿筋・ハムストリング等の下肢の筋力を鍛えることで、転倒防止や基礎代謝アップによるダイエット効果も期待できます。

■到達目標

1. 正しい姿勢を身に付けて、美しく動ける体づくりをする。
2. 体幹（肩甲骨～骨盤帯）の機能を高める。
3. 四肢（股関節・肩関節）の動きを良くし、体幹との連動性を高める。
4. リズム感を良くする。

開講期間	10/7(土)～1/27(土) 12回
曜日・時間	土曜日 15:30～17:00
対象・定員	運動可能な成人女性 40人 ※受講前に健康度チェック表にてご自身の健康状態を申告してください。
会場	福岡大学
受講料	15,000円
受付方法	先着順

■講師 福岡大学

柿本 真弓	スポーツ科学部教授・福岡大学新体操競技部部長
矢渡 理奈	健康運動指導士・福岡女学院大学非常勤講師・福岡女子短期大学非常勤講師
西村 久美子	(株)ライコで運動指導・健康運動指導士
田口 孝子	日本Gボール協会認定JSAスモールGボールインストラクター

※本講座では、指導者養成を目的として、本学学生がアシスタントとして講師の指導補助にあたります。本学の教育機関としての役割にご理解とご協力をお願いいたします。

回	月	日	曜日	回	月	日	曜日	指導内容（全期間中を通しての目安です）
1	10	7	土	7	11	25	土	オリエンテーション（1回目） （講座の趣旨、内容等の説明、健康状態チェック） 1.ストレッチ・柔軟体操 2.スモールGボールを使った筋力トレーニング 3.音楽を用いたリズム体操・有酸素運動 4.クーリングダウン （静かな音楽をBGMにしたリラクゼーション） 1～4の内容を約90分間緩やかなテンポで進めていきます。
2	10	14	土	8	12	2	土	
3	10	21	土	9	12	9	土	
4	10	28	土	10	12	23	土	
5	11	4	土	11	1	20	土	
6	11	18	土	12	1	27	土	