

## 令和7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 ヨガマット

【服 装】 運動のできる服装、室内シューズ（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 葛原希 欠席連絡は不要です

【目 的】 音楽に合わせてながらバランスボールで弾むことにより、インナーマッスルが強化され、姿勢・体の歪み改善が期待できます。有酸素運動とストレッチの組み合わせ作用で、体だけでなく心も整えていきます。

| 期 日        | 内 容                                                                                         |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第1回 10月7日  |                                                                                             |
| 第2回 10月21日 |                                                                                             |
| 第3回 11月11日 | ○ ボールエクササイズの基本                                                                              |
| 第4回 11月18日 | ・正しい姿勢を保つ ・呼吸を意識する                                                                          |
| 第5回 12月2日  | ・音楽に合わせて手足を動かす                                                                              |
| 第6回 12月9日  | ○ ボールの機能的特徴                                                                                 |
| 第7回 12月16日 | 「支える」「弾む」「転がる」を利用しエクササイズをします                                                                |
| 第8回 1月6日   | 「支える」ー運動時の体重をソフトに受け止めるため、                                                                   |
| 第9回 1月20日  | 関節に負担をかけず、全身の筋肉をくまなく使える                                                                     |
| 第10回 1月27日 | 「弾む」ーリズムに合わせて弾みながら手足を動かし有酸素運動を行う                                                            |
| 第11回 2月10日 | 「転がる」ーバランス感覚を養い、筋力トレーニング、ストレッチ                                                              |
| 第12回 2月17日 | ○ ボールエクササイズに期待できること                                                                         |
| 第13回 3月3日  | ・筋バランスを整えて、姿勢を整える                                                                           |
| 第14回 3月10日 | ・肩こり、腰痛を緩和する                                                                                |
| 第15回 3月17日 | ・有酸素運動で脂肪燃焼                                                                                 |
|            | ・筋力トレーニングで基礎代謝アップ                                                                           |
|            | ・体幹を鍛えるコアトレーニング                                                                             |
|            | ・強度の異なる運動で自律神経を整える                                                                          |
|            |        |
|            | 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。<br>バランスボールで楽しく弾んで、カラダもココロもアタマもスッキリ気持ちよくしていきましょう！ |