

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】	25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	TEL	0566-42-4233
	水上スポーツセンター	TEL	0566-48-1110

★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。

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 5月27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
		第7回 6月3日	②お尻たたき歩行 ③後ろ交差歩行 ○整理運動
第2回 4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8回 6月10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
		第9回 6月17日	②バランス歩行 ○整理運動
第3回 4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10回 6月24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 5月13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11回 7月1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20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12回 7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ジャンピング歩行 ○レクリエーション ○整理運動 ○閉講式