

2025年 秋冬公開講座 シラバス

項目	入力欄
科目分野	9. 健康・スポーツ (フィットネス・マラソン・介護等)
昼夜	昼
講義／実習	実習
講座開始日	10/3
講座最終日	11/28
講座実施回数	8回
講座の形態 (対面、オンラインなどの別)	1.対面
曜日	金
時間数	60分
時間帯	13:30 ~ 14:30
担当教員	河野 磨
担当教員について (所属・職名・自己PR等)	KOBA式体幹バランスマスタートレーナー
講座の目的	身体機能の改善と機能向上を目的とした自重トレーニングです。腰痛や肩こり、膝痛改善に効果的な運動を実践していただきます。どなたでもご参加下さい。
講座の概要	主にストレッチ、ストレッチポールを使いカラダの歪みを改善し、普段使わない筋肉を動かすバランストレーニングを行います。片脚で上半身を支える筋力とバランスを養います。全8回の講座でトレーニング方法を理解していただき、継続していただければと思います。
到達目標	目的にあったトレーニング方法を理解し、継続することができる。
講座の計画	
テキスト	随時配布
修了証書発行基準	
受講者へのメッセージ	トレーニングに関して何でも気軽にご相談下さい。
備考	