

体づくり トレーニング

DVD(2枚組)

ワークブック



健全な心や生活は健康な体があってこそ成り立ちます。楽しみながら運動習慣を身につけ、生活をより豊かにするための、DVDとワークブックを組み合わせたプログラムです。

5つの特徴

1 バランスよい体力が身につく

一般的に、“体力”の重要な要素は、筋力・持久性・敏捷性・平衡性・柔軟性の5つを示すといわれています。このプログラムでは、5つの運動要素と実生活で現代人の悩みの種となることの多い、姿勢・肩こり・腰痛の3つを加えた8つの要素に焦点を当て、それぞれの要素に効果がある運動を開発しました。

2 指導者を協力サポート

授業はDVDで進められるので、指導者は受講者の安全管理に集中出来ます。

3 どこでも出来る

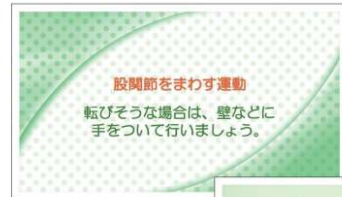
一人当たりたたみ一畳分のスペースで行えます。

4 誰でも出来る

負荷のかけ方・落とし方も解説しています。青少年～高齢者まで、男女を問わず、どんな対象者であっても対応可能です。

5 いつでも出来る

ワークブックを使用すれば、授業時間以外でも正しく安全に運動できます。



※イメージ画像です

低体力者に向けたアドバイスを記載。高齢者にも対応可能です。



ターゲットを意識することで、正しく運動できます。



Workbook 日々の生活や運動実施の記録をつけ、運動を生活の中に組み込みます。

DVD 1

「生活の中での体力向上」をテーマに運動負荷が低いエアロビクスと、普段生活する上で悩みとなりやすい、姿勢・肩こり・腰痛に効く運動を収録しています。高齢者などの低体力者におすすめです。

DVD 2

「体力要素の向上」をテーマに、運動負荷が高いエアロビクスと筋力、調整力、柔軟性」という体力要素を向上させる運動を収録しています。若く、体を鍛えたり、ストレスコントロールが必要な方におすすめです。

ワークブック

DVDで学んだ動きを、自由時間や空いた時間に個人で実施し、運動習慣を身につけることを目的としたワークブックです。



監修者プロフィール

高見 京太 氏

・1966年 愛知県生まれ ・1997年 中京大学大学院 体育学研究科博士課程修了 博士(体育学)
・1999年 宇部短期大学 健康福祉学科 助教授 ・2009年 法政大学 スポーツ健康学部准教授 現在に至る

長く健康体づくりに関する研究・実践に取り組んでおり、2007年～2008年には美祿社会復帰促進センターにおいて、受刑者に対する運動指導(P.E.プログラム)を行った。

仕様



- ・使用教材 DVD(2枚組)
- ・ワークブック(受講生分ご購入)

ご活用方法は裏面をご覧ください