

|           |  |
|-----------|--|
| 16        | ボディコントロール&エアロビクス運動   |
| ビジョン      | 活動的で健康な医療人になる  |
| ゴール       | 有酸素運動(エアロビクス)により身体を引き締め、正しい姿勢や歩き方を身につける  |
| 理由        | 成人病(心臓疾患、糖尿病、高血圧)は運動不足を要因とする事が多くエアロビクスをして、中性脂肪やコレステロールの減少、体力を向上することで疾患のリスクを減少させることができる   |
| 知の成果物     | 運動習慣   |
| 身につく力(目的) | 全身持久力の向上、生活習慣病予防、ストレス解消  |
| 学習の内容     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーミングアップはストレッチングを中心に行う</li> <li>・エアロビクスは、ボクシングの動きやラテンの動きなどアレンジを加えて行う</li> <li>・お腹のシェイプアップ、ヒップアップ、腕・足の引き締め、ヨガなども取り入れリラックスが得られるメニューも行う</li> </ul> |
| 活動の特徴     | 専任の講師によるプログラム  |
| 班主任名      | 大江 瑞恵 医療科学部 臨床検査学科   |
| <初回>活動場所  | フジタホール2000 グランドホワイエ  |
| <通常>活動場所  |  |
| <雨天時>活動場所 |  |