

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"> ・ウォーミングアップはストレッチングを中心に行う ・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 ・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
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	