

わくわくドキドキ

楽しいアウトドア科

日時：2022年4月26日(火)10:00～12:00

場所：茨木体育館

講師：渡邊完児先生

テーマ：バランス測定 ① と 体幹トレーニング

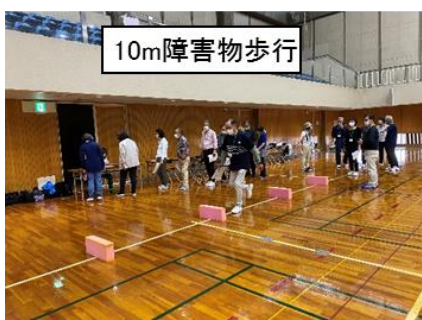
内容：前回の講義で「高齢者の体力を理解して運動プランを考える」を受け

★自身の体力を知る → 体力測定する(6種目)

★長所短所がわかる → 体力を評価する

★体力の弱点の改善策が分かる → 運動プランを考える

☞ 自身のプログラムを作成して、1年後どのように改善しているか?



「今日の一言」から抜粋

☆健康診断と同じように、年に一度、体力測定をするのが良いと思いました。

☆歳甲斐もなく思わず頑張ってしまった。一年後が怖い。

☆わかっていた事とはいえ身体能力の衰えが数字でハッキリあらわれると
ショックですね

☆体力測定時、ついムキになって頑張ったので疲れました。

以上