

上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 いしかわ のりこ

プログラム名	心と体のリフレッシュ★バランスボール講座		回数	3 回
内容・概要	バランスボールを使っての基本動作、ストレッチ、筋トレ、有酸素運動、リラクゼーションを行います。			
対象者	☒ 幼稚園 ☒ 小学生 ☒ 中学生 ☒ 青年 ☒ 一般 ☒ 高齢者 ☒ その他（障がい児・障がい者）		定員	10～15 名
指導形態	☒ 実 技 ☐ 講 義 ☐ その他（ ）	専 門 度	☒ 気軽に楽しむ ☐ 一般的 ☐ やや高度 ☐ 高度	
教 材 費	☐ 不要 ☒ 要（応相談）	謝 礼 (2 時間単位)	☐ 不要 ☒ 要（応相談）	

【1回目の概要について】

タイトル		
必要時間	内容	材料、持ち物
60 分	バランスボールを使っての基本動作 上半身のエクササイズ	ヨガマット又はバスタオル、バランスボール（あれば）
		準備、備品

【2回目の概要について】

タイトル		
必要時間	内容	材料、持ち物
60 分	下半身エクササイズ 小さいボールを使ってセルフコンディショニング	ヨガマット又はバスタオル、バランスボール（あれば）
		準備、備品

【3回目の概要について】

タイトル		
必要時間	内容	材料、持ち物
60 分	みんなで楽しくボールダンス ボールでレクレーション&ゲーム	ヨガマット又はバスタオル、バランスボール（あれば）
		準備、備品