

スポーツ開発・支援センター事業報告書

事業名	公開講座 健やかストックウォーキングエクササイズ教室
担当	藤松 典子
実施日	2013年5月～6月毎週金曜日 10:00～11:30 全8回
対象者数	12名
場 所	ダンス場・大学近郊
実施形態	実技
費用	全8回 4,000円（傷害保険料含む）
概要	全8回の講座を ①準備期:ストックの合わせ方, 持ち方, 歩き方及び体力測定 ②導入期:基本的な歩き方の習得, 定着期:私的な運動強度による歩行 ③推進期:運動負荷をつけて歩く ④まとめ:体力測定, エクササイズとして実施. 7回目は雨天のためメインアリーナの歩行路を使用し歩行姿勢のチェックを実施した. 距離は3km～5kmの間で徐々に伸ばしていった. 参加者は, 会話を通して情報交換をしながらストックウォーキングを楽しんだ. また, 毎回学生が2～3名程度補助として参加した.

記録(写真)

