

## スポーツ開発・支援センター事業報告書

事業名	大津市委託事業 健康ウォーキング教室
担当	藤松 典子
実施日	2014年10月2・9・16・23日 毎週木曜日 10:00～12:00 全4回
対象者数	18名
場所	講義室及び本学周辺
実施形態	講義・実技
費用	無料
概要	<p>第1回:ウォーキングをはじめよう ・ウォーキングの効果 ・実施方法 ・運動強度の目安</p> <p>第2回:美しく歩く ・美しく歩くためのポイント ・坂道, 階段の歩き方 ・エクササイズウォーキング ・ストレッチ</p> <p>第3回:ウォーキングとストックウォーキング ・ストックウォーキングとは ・これまでのストックウォーキング教室</p> <p>第4回:ウォーキングを継続するために ・ウォーキングを継続するためのヒント</p>

毎回講義の後に実技をおこなった。幸い天候にも恵まれウォーキングおよびストックウォーキングを楽しんだ。参加者は、準備運動にも興味を持ち自宅でもできるよう資料を作成し、配付した。

### 記録(写真)

