

課題運動

3つのポイント！



年間のテーマ（例）

月	テーマ
4月	体力測定
5月	柔軟性
6月	持久力
7月	巧緻性
8月	デュアルタスク
9月	筋力（力量感覚）
10月	敏捷性
11月	バランス
12月	体力測定
1月	歩行能力
2月	注意・集中力
3月	空間認知力

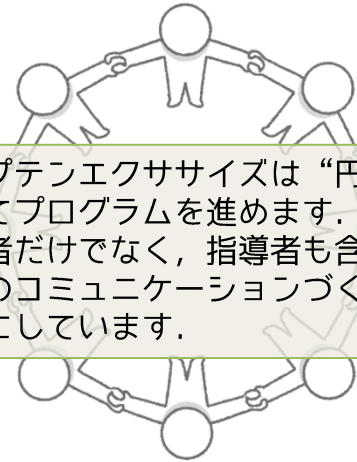
Point 1

課題運動のテーマは、体力測定と、7つの体力要素を基本に、教室毎に設定しています。

Point 2

健康の保持には体力が必要です。年2回の体力測定で、定期的に体力をチェックします。体力測定の結果は、グラフを付けて返却いたします！

Point 3



アップテンエクササイズは“円”になってプログラムを進めます。参加者だけでなく、指導者も含めた全員のコミュニケーションづくりを大切にしています。

例えば… 【課題歩行】

持久力がテーマの月は、「ウォーキングを普段よりも長めにおこないましょう」という宿題運動でした。

アップテンエクササイズの課題運動では、ウォーキング中に遭遇する様々な障害物をイメージした“課題歩行”をおこないました。

- ・ 青はまたぐ
- ・ 黄は脇に避ける
- ・ 赤は一回止まる など、ルールを決めて障害物を避けます。

