

令和3年度秋季公開講座

講座名	ストレッチ&スローエクササイズ				
主担当 講師	すえつぐ みき	駒澤大学 総合教育研究部 准教授			
	末次 美樹				
概要	本講座では、コロナ禍による運動不足、筋力の低下、ストレス等を解消のためのストレッチとスローエクササイズを2回にわたって紹介します。ご自宅で行える簡単なストレッチとエクササイズを動画内の講師と一緒に実施する体験型の講座です。エクササイズ自体はゆっくりとした動きを中心に構成していますので、比較的簡単に取り組み、定期的に行うことが可能なプログラムとなっています。本講座を通して自分自身と向き合い、自分の現状を知ることが目標としましょう！				
回数	2 回	受講料	円	配信 期間	3か月
講座 レベル	入門	定員	名	講座 形式	オンデマンド形式
第1回	タイトル	ストレッチ&スローエクササイズpart1 初級編			
	担当講師	末次 美樹 (駒澤大学 総合教育研究部 准教授)			
	内容	ストレッチと簡単なスローエクササイズで自身の身体の現状を知ることから講座をスタートします。講師と一緒に動きができるように心がけましょう。			
	配信期間	9月 24日 (金) ~ 1月 7日 (金)			
第2回	タイトル	ストレッチ&スローエクササイズpart2 応用編			
	担当講師	末次 美樹 (駒澤大学 総合教育研究部 准教授)			
	内容	ストレッチの内容は同じですが、スローエクササイズは第一回の応用編となります。少し難しくなりますが、「見る」「考える」「真似する」「自分の状態を把握する」ことを目標に軽運動を楽しみましょう。			
	配信期間	9月 24日 (金) ~ 1月 7日 (金)			
参考 文献	特になし				
受講に あたっての 留意点	動きやすい服装で視聴してください。運動実施経験のある講師がストレッチやエクササイズを実施していますので、運動実施の際は自身の体調や体力に合わせるようにしてください。				