

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（スポーツ）

項目	ストレッチの基本	対象学年	1・2年	場所	カレッジホール
テーマ	今日から始めるストレッチ				
講師	神戸大学・神戸松蔭女子学院大学非常勤講師 益富 真子				
<p>講義内容</p> <p>ストレッチをご存知でしょうか。</p> <p>詳しく知っておられる方、少しだけ知っておられる方、意識して行ったことがない方、そのかわり方は様々でしょう。また、柔軟性は個人差が大きく、そのため好き嫌いも分かれます。</p> <p>ここでは、正しいやり方、効果などをあらためてみていきながら実際に身体を動かし、その心地良さを実感していきます。</p> <p>特に身体の硬い方は、痛い、辛い、というイメージがあるでしょうが、痛くないレベルで行うストレッチがより効果を増大させることも知って頂き、まずはストレッチを好きになって頂きたい、という思いで基本から行っていきます。</p> <p>あくまでもご自身の身体のために行うものであり、ご自身の身体と常に向き合いながら無理なく行うようにしてください。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>ストレッチが身体にいいことを実感し、是非生活の一部に取り入れてみて下さい。</p>					