

## 神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専攻	スポーツ授業	学年	3年
講義日	令和5年7月10日(月)、20日(木)		
テーマ	もっとストレッチング		
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		
講義内容			
<p>ストレッチのやり方のポイントなどの基本を再確認し、また、心地良いストレッチングが、身体のみならず心にも影響することを含め、その効果に対する理解を更に深めます。</p> <p>それらを踏まえた上で、実際に自分の身体に必要なストレッチを自由に組み立てることができるようにしていきたいと考えています。</p> <p>数多くのストレッチがある中で、知っているものをただやみくもに行うのではなく、自分に合うもの、今身体が必要としているもの、今どこを伸ばすべきかを自ら考え、実践することが最善だと考えます。今の自分に必要なストレッチを行うために、一つ一つのやり方を確認しながら、望ましい順番、流れ、その組み立て方等、考え方に触れていきます。</p> <p>伸ばしている部位をよりしっかりと意識しながら、全身を伸ばしていきますが、資料に載せていないものも多く紹介していきます。</p>			
講師からのメッセージ			
ストレッチングの良さを再確認した上で、ご自身の身体に合ったストレッチを日々行うようにしてみてください。			