

共通（健康体力）



この授業では、就労を継続するための体力をつける方法を身につけ、心身ともに健康を維持できるようになることを目指しています。基礎体力づくり、ストレッチ、体幹トレーニング、器具を使ったトレーニング、エアロビクス、ヨガ、ダンスなど、様々なワークアウトを経験し、体力づくりだけでなく積極的な心身のリフレッシュ方法も学んでいきます。他にも睡眠や栄養、感染症予防、熱中症対策、ストレス対処法、アンガーマネジメントなど、体、心、精神トータルで健康について学んでいます。



<授業内容（令和2年度）>

1年次	2年次	3年次
<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐし、ストレッチ ・様々なトレーニング方法 ・標準体重・肥満度 ・栄養・睡眠 ・体調管理 等 	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐし、ストレッチ ・体幹トレーニング ・栄養・睡眠 ・ストレスマネジメント ・感染症 等 	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐし、ストレッチ ・有酸素運動 ・栄養・睡眠 ・アンガーマネジメント ・生涯スポーツ 等

<健康体力の授業の感想>

- ・エアロビクスはしんどかったけれど、なんか楽しい。
- ・体が柔らかくなっていてびっくりした。
- ・朝食を食べられるようになった。朝食を食べなかったらお腹がすくことがわかった。
- ・挨拶が少しずつできるようになってきた。
- ・ストレスを発散する方法がわかってよかったです。
- ・正しい姿勢を意識できるようになった。
- ・少しずつ勇気が出てきて声も大きく出せるようになり、発言もできるようになってきた。
- ・友達や先生とコミュニケーションがとれるようになった。
- ・諦めずにやり切ることが多くなりました。
- ・体力、筋力、集中力がついてきた。自分から運動するようになった。
- ・ヨガの知識と栄養のバランスの知識が身についた。
- ・熱中症に気をつけるようになりました。
- ・呼吸がしやすくなった。