

## 平成 23 年度 近畿支部 夏季研修会

テーマ：フィットネス授業に導入できるトレーニングプログラム

期間・期日：平成23年9月8日（木）～9日（金）

場所：武庫川女子大学 第一体育館 武庫川女子大学 甲子園会館

### 一日目

#### 1. ウォーキングハイク

国登録有形文化財（文化庁）の甲子園会館（20世紀を代表する建築家フランク・ロイド・ライトの愛弟子・遠藤新が設計）を訪ねる。

甲子園会館は戦前に「東の帝国ホテル、西の甲子園ホテル」と並び称され、高級社交場としての歴史を持ち、景観形成重要建造物等に指定されている。

#### 2. 情報交換会

### 二日目

#### 1. ジャイロトニックメソッド（多関節に関連する低体力者・リハビリ用のプログラム）

2. コーディネーション・トレーニングの理論と実習（自分の体の動きを上手にコーディネートしたり、状況の変化に応じながらその時々で最適な動きを創り出すトレーニング）

#### 3. アクアビクス（体力アップ、脂肪燃焼を目的とした水中有酸素運動）