

オンラインヘルスケア健康講座

趣 旨： 健康に不安をかかえる生徒たちが、オンラインを通じて同じ症状を持つ仲間とウェアラブルデバイス（手首に装着するコンピューターデバイス）とアプリを用い、自宅に居ながら継続して体を動かすことにより症状の改善に取り組みます。

実施期間：2022年5月26日（木）～2022年9月29日（木） 毎週木曜日（全15回）

実施時間：16:45～17:45

募集定員：20名（先着順）最少催行人数5名

対 象：全講座への受講意思がある生徒 ※体調不安のある生徒はその都度、気軽に相談できます。

参 加 費：無料 ※ウェアラブルデバイスは学院高校から貸出ます。

※YMCA 学院高校生徒に関して、大阪府教育庁からの助成により無料となります。

申込方法：以下の URL よりお申込みください。

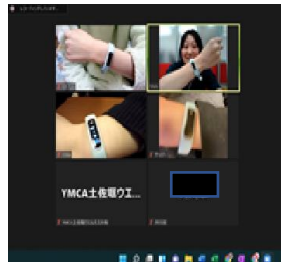
<https://forms.gle/kdxQpoe7DwBb66jr8>

⇒⇒⇒⇒⇒



- 内 容：
- ・オンライン（Zoom）による家庭・クラスで出来る運動。
 - ・ストレッチ、呼吸法、下肢筋力の向上、デュアルタスクトレーニングにより全身の血流を促すことをねらいとする遠隔運動プログラム。
 - ・ウェアラブルデバイスを使って自分の体調を把握

- 準 備 物：
- ・動きやすい服装
 - ・水分補給用ドリンク（水やスポーツ飲料）
 - ・椅子（背もたれがある方が好ましい）
 - ・タオル・ヨガマットもしくは寝転べる場所（布団・ベッド可）
 - ・オンライン接続のためのデバイス(PC or タブレット)
- ※オンラインに必要な端末の貸出はございません。



スケジュール（予定）：

回数	日程（毎木曜日）	内 容	段 階
1回目	5月26日	接続確認/顔合わせ/アンケート	1st ステップ ・レクリエーションでリラックス ・座位でのストレッチ・運動 ・自分に合ったペースの運動
2回目	6月2日	レクリエーション・ストレッチ	
3回目	6月9日		
4回目	6月16日		
5回目	6月23日		
6回目	6月30日	椅子を使った運動 自重によるレジスタンストレーニング※1 ※1 筋肉に刺激を与え繰り返し行う運動	2nd ステップ ・座位や立位でのストレッチ・運動 ・活動量増進① ・下肢筋力向上
7回目	7月7日		
8回目	7月14日		
9回目	7月21日		
10回目	8月25日	椅子を使った運動 自重によるレジスタンストレーニング タバタ式下肢トレーニング コグニラダーによるトレーニング	3rd ステップ ・継続的な運動 ・下肢筋力の向上 ・コグニラダーによる全身運動と 適度な認知課題への取り組み
11回目	9月1日		
12回目	9月8日		
13回目	9月15日		
14回目	9月22日		
15回目	9月26日		

*体調の思わしくない時は無理をせず、休憩をとるなど、自分のペースで参加することができます。