

分野別プログラム案内

分野	プログラム	講師よりコメント	曜日	対象
身体機能向上	運動や手の使い方に不器用さがある子どもの体操教室	ひとり一人の子どもの運動力に合わせて、①運動を楽しむ②指導者の指示を守る③お友だちと一緒に行動する④できることを喜びを目標に活動しています。	金	年少～年長
	チャイルドコーディネーション	動きをより早く学習できるようにする学ぶ力、心と脳と体に刺激を与え、感受性に繋がるトレーニングを行います。	土	年少～小3
親子で参加	親子で楽しむ体づくり教室	小学校体育で行われている「体づくり運動」をベースに、ボール運動、リズム運動など多様な運動を親子で行います。親御さんの運動不足解消にもおすすめです。	土	年中～小6
キッズスポーツ	Jr. クライミング	ボルダリングを行います。落下補助として保護者も参加していただきます。	月	小学生
	Jr. サッカースクール	初心者から始められます。人工芝のグラウンドでサッカーを楽しみましょう。	火	年少～小3
	Jr. バasketボールA(初心者)、B(経験者)	コーディネーションなど成長期に必要な運動神経を伸ばすトレーニングも取り入れて行います。プログラム中は保護者の入室ができません。	水	小学生
	Jr. バドミントン	ストローク練習・サーブ練習などの基本的な練習を行い、最後に軽いゲーム方式の練習を行います。講師が3人いるため、レベル別に分かれて指導します。	金	小学生
	キッズテニス	ボールになれるための練習、テニスの動作を学習し、ボールをたくさん打ちます。活動中は会員以外はコートに入れません。	土	年長～小2
	Jr. テニス		土	小3～小6
ダンス	初めてのHIP・HOP(超初級～初級)	体力作り・しなやかな柔軟性『体・心』を育てていきます。ダンスでは、簡単なステップ等の練習、振り付けも指導します。	水	小2～小6
	キッズHIP・HOP	習い事ってなんだろう?という部分から教えていきます。ダンスでは体力作りからしっかりと行い、振り付けにつなげていきます。体験レッスン必須となります。	木	年中～小1
	基本のHIP・HOP(初級～初中級)	体力、筋力をしっかり身につけ、ダンスの基本動作から学ぶクラスです。体験をしてからの入会をお勧めします。	木	小2～小6
	HIP・HOPステップアップ(初中級以上)	ダンス経験があり、本格的にダンスを習いたい方にお勧めのクラスです。基礎を教え、少し細かい振り付けに繋げていきます。	木	小2～中学生
	HIP・HOP一般	楽しいレッスンにしたいので、メンバーのペースにあわせてレッスンを行います。	木	一般
エクササイズ	ピラティスA、B	ピラティスで大切な呼吸、姿勢、身体への意識の確認を行い、腹部を使って背骨・骨盤を調整し安定させ、深層部(インナーマッスル)の筋肉を鍛えていきます。	火・木	一般
	骨盤アジャスト&ストレッチA、B	上半身と下半身の繋ぎ目である骨盤はとても重要で身体の動かし方の癖が表れやすく、長時間同じ姿勢を保つことで腰まわりが固くなったりします。骨盤を重点にトレーニングをします。	水・木	
	ヨガ (レベル: 初め→ヨガフロー、基本→ハタヨガ→ボディメイクヨガ)	ゆったりした呼吸と動きで、心身のリラクゼーションを目的とします。体の関節を下から順に動かしていく準備運動で、血液・リンパ・気の流れを促進させ、ヨガのポーズをとりながら、徐々に体の緊張を取り除いていきます。ヨガポーズの難易度でレベルが異なります。	水～金	
	エアロビクス	エアロビクスは激しい運動というイメージがありますが、本プログラムでは“スローエアロビクス”を取り入れているため、無理なく汗がかけられるような動きが多いです。	水	
	ベリーダンス	ダイエット効果はもちろん、骨盤を正しい形に戻すのにと効果的です。一緒に楽しく踊りながら美しい体を手に入れていきましょう。	木	
	バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたエクササイズです。全身の筋肉、バランス感覚、柔軟性、心肺機能を向上させます。ダイエットや脂肪燃焼、デトックス効果もあります。	木	
スポーツトレーニング	太極拳	楊名時太極拳、八段綿、練功十八法(前段、後段、益気候)の指導と理論に基づいた部分稽古をします。無理のない動きが多く、体力に自信がない方でも気軽に始められます。	水	一般
	かんたん筋力トレーニング	自分の体重やチューブを利用した筋力トレーニングを行います。すぐにできるシンプルなお動作で全身の筋肉を使います。運動不足を感じている人はぜひ参加してみてください。	水	
	バドミントン	初心者ではラケットの握り方から指導いたします。バドミントンの楽しさを知ってもらうことが目的です。	金	
	テニス	上達したい方、久々にテニスを再開する方、初めてだけどチャレンジしたい方など一人一人に合った指導を心がけています。	土	
	基礎からはじめよう!ランニング教室	基本的には、個々の走力に応じた各自の設定ペースで走ります。各自の目標に対応したトレーニングプログラムを提供します。	土	
	スラックライン	幅2.5～5cm程度の帯状のラインの上で歩いたり、飛んだり、技を競うスポーツです。バランス力や体幹を鍛えることもできます。	木	
シニア向け	ラージボール卓球	通常の卓球ボールより少し大きいボールで行います。初心者も楽しく体を動かせるスポーツです。	火	シニア
	エクササイズ&コンディショニングストレッチ	体の歪みや筋肉のバランスを整え、快適な体の状態を維持向上を目的としています。ボクシングや空手などの動きを取り入れた有酸素運動も行います。	水	
	シニアウォーキング	膝に負担がかからない効率の良いウォーキングの仕方や筋肉ほぐし、体の歪み修正などのストレッチを行います。美しい姿勢と効率の良い動きづくりを目指します。	木	
文化教室	水彩とパステル教室	季節の花、野菜、果物を中心に静物、樹木、風景などをモチーフとしています。水彩とパステルは明暗の描き方が異なりますが、自分に合った画材を用いて、楽しく描いてみましょう。	木	一般
	子どものアトリエ	一人ひとり学年と個性に合わせた図画と工作の課題を毎回用意しています。図画は学習の基礎となるものを見る観察力、工作はものづくりに大切な計画性を培います。	木	小学生～高校生
	愛唱歌	季節に合わせた唱歌や、心に響く愛唱歌を楽しみながら歌っていきます。身近な愛唱歌の曲の背景や制作された意図を知り、より深く音楽を楽しんでいきます。	金	一般

アクセス

- 帝京平成大学千葉キャンパス(事務局)【市原市うるいど南4-1】※学生駐車場をご利用ください。
- 帝京平成大学ちはら台キャンパス【市原市ちはら台西6-19】※ちはら台グラウンドテニスコート前駐車場をご利用ください。

千葉キャンパスへのアクセスは無料バスも運行中です。バスのダイヤはホームページをご覧ください。

賛助会員

- ・ミズノ株式会社 ・株式会社伊藤園 ・小湊鐵道株式会社 ・シティライフ株式会社
- ・辰巳台地区社会福祉協議会 ・株式会社フージャース ケアデザイン ・八幡宿第一ホテル ・ゆうりFP株式会社

帝京平成スポーツアカデミーは近隣の企業、団体等によって支えられています。今後も本アカデミーは地域住民等に健康促進に貢献していきます。各種事業に賛助いただける個人、企業、団体様を募集しております。 **賛助会費：10万円**



大学を拠点とする
総合型地域スポーツクラブ



2019 vol.4

帝京平成スポーツアカデミー

筋力低下を予防しよう!

筋力が低下すると将来、要介護や寝たきりのリスクが高くなります。

隙間時間を使って無理なくできる筋力トレーニング!



シニアウォーキング・ランニング教室
講師 岡田一彦 先生



①踵上げ
机に軽く手を添えながら踵を上げ下げ。
10回～20回反復しましょう。



②ランジ
足を前後に開きゆっくり腰を落とし、5秒～10秒間保持しましょう。



③スクワット
机に手を置きゆっくりと腰を下ろし、下ろせるところまでいったら上げ、下半身と体幹を鍛えます。

帝京平成スポーツアカデミー事務局 (詳細はHPに掲載)

〒290-0193 千葉県市原市うるいど南4-1 帝京平成大学千葉キャンパス内 【URL】http://www.thsa.jp/
【TEL】0436-74-6369 【FAX】0436-74-9341 【お問合せ時間】9:00～16:00 【休業日】土曜・日曜・月曜・祝日・年末年始

2019年度第4クール（1月～3月）プログラム時間割

月	火	水	木	金	土	
<p>※指導者の都合や天災等により日程を変更・中止する場合があります。 ※実施回数・開催日は別紙カレンダーをご確認ください。 ※プログラムの中止や日程変更はHPにてお知らせします。(電話連絡は行いません) ※ラケットなど体験用に貸出もごさいますが、プログラム参加の際は各自ご用意をお願いします。</p>						
8:30					キッズテニス (年長～小2) 8:30～9:30 5,700円	
9:00						
10:00	ラージボール卓球 (シニア) 10:00～11:30 5,700円	太極拳 (一般) 10:00～11:30 6,300円	シニアウォーキング (シニア) 10:00～11:30 6,300円	基本のヨガC (一般) 10:00～11:00 4,800円	初めてのヨガB (一般) 10:00～11:00 4,800円	ハタヨガC (一般) 10:00～11:00 4,400円
11:00						Jr. テニス (小3～小6) 9:35～11:05 5,700円
12:00						基礎からはじめよう! ランニング教室 (一般) 9:30～11:30 4,800円
13:00						チャイルド コーディネーション (年長～小3) 10:30～11:30 4,800円
14:00						テニス (一般) 11:10～12:40 5,700円
15:00						親子体づくり教室 (年中～小6) 13:00～14:00 3,000円
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						

申込期間
12月3日(火)～2月28日(金)

申し込み方法

- ①WEB申込
- ②申込書の提出(窓口持参、FAX、郵送)
入会に必要なもの…キャッシュカード、顔写真(縦4cm×横3cm)

入会金 1,000円
年度更新手数料 500円
 ※参加費等は口座振替のみで現金の取り扱いはありません。

無料体験受付中!
 (体験は電話予約が必要です。定員に達しているプログラムの体験はできません)

【表の見方】
 プログラム名
 対象年齢
 時間
 参加費(1クール=3ヶ月)

千葉キャンパス
 ちはら台キャンパス