

部活動プラス：理学療法士から学ぶ！年間トレーニング・プログラム

理学療法士による直接指導

専門家が直接学校に来校し、確かな知識と技術をレクチャーします。

対象

小牛田高等学園

高等部のみなさんの部活動をサポートするための特別プログラムです。日常生活にも活かしてください。



主催

仙台リハビリテーション専門学校

リハビリテーションの専門職がプロの視点でプログラムを構成し提供させていただきます。

年間トレーニングスケジュール（全5回）

第1回 6月30日(火)

15:00~16:10



身体を整える
ストレッチ

準備運動とパフォーマンス向上のための正しいストレッチ技術を学びます。

第2回 7月7日(火)

13:20~14:30



熱中症予防と
筋力トレーニング①

安全な活動のための脱水症対策と、基礎的な筋力作りを開始します。

第3回 11月25日(水)

13:20~14:30



筋力トレーニング②

パフォーマンスを高めるための、より本格的な筋力トレーニングの応用を実践します。

第4回 1月27日(水)

15:00~16:10



体力(全身持久力)を
高めるトレーニング

持久力を強化し、最後まで動ける身体を目指します。

第5回 2月16日(火)

13:20~14:30



健康的な身体作り
(ダイエット)

年間の締めくくりとして、適切な自己管理とダイエットの知識を習得します。