

生涯スポーツ講座 実施種目

種 目	種目の概要及び効果等
エアロビクス	体内に酸素を多量に供給し、心臓や肺を刺激することによって健康を増進させる全身運動。
太 極 拳	中国拳法のひとつ。陰陽変化の理に則ったもの。ゆるやかに円を描く動作が主で、健康体操として普及されている。
ヨ ー ガ	インドのヨーガ派が心身の調整・統一を図る修行法。特殊な座法・呼吸法により解脱に至る。健康法として行われている。
ヨ ガ	省略
ピラティス	心身を結びつけてコントロールすることで、インナーマッスル等をより効率的に鍛える。
キックボクシング エクササイズ	ボクシングの動きを取り入れ、音楽に合わせて体を動かす全身を使った有酸素運動。
けいらくビクス	ヨガ、気功の要素を取り入れ、体の経絡（ツボとツボを結ぶ気の通り道）を意識しながら、軽く楽に行う有酸素運動。
ビーチボール	西瓜大のビニール製のボールを1チーム4人で行うバレーボール。
さいかつぼーる	バドミントンコートを使用し、1チーム5人で「おにぎり型ボール」をワンバウンドさせて行うバレーボール。
ポッチャ	ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競う。
ラケットテニス	スポンジボールを専用のラケットで打ち合う、室内版テニス。
バドミントン	省略
卓 球	省略
ラージボール卓球	ボールを大きく、また、ネットを高くすることで、ラリーが続くように工夫された卓球。
体力テスト	下記の種目を実施し、自己の体力を把握する。 20歳～64歳：握力、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横とび 上体起こし、急歩（男子1,500m、女子1,000m） 65歳～79歳：握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち 10m障害物歩行、6分間歩行