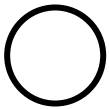


作成日： \_\_\_\_\_

実施日： \_\_\_\_\_



# ライフキネティックプログラムシート

初心者コース:第 \_\_\_\_ セッション



テーマ: \_\_\_\_\_

定義: \_\_\_\_\_

結果: スポーツ \_\_\_\_\_

学 校 \_\_\_\_\_

職 場 \_\_\_\_\_

対象: \_\_\_\_\_

使用用具 \_\_\_\_\_

## 実施内容

形 態

時 間

### ウォーミングアップ:

\_\_\_\_\_ 分

目標: 脳の全ての次元に刺激を与えるための準備



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 分

目標: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**実施内容**

**形態**

**時間**

**メイン:**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

分

**バリエーション:**

- 
- 
- 

**目標**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

分

**バリエーション:**

- 
- 
- 

**目標**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

分

**バリエーション:**

- 
- 
- 

**目標**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**実施内容**

**形態**

**時間**

●

---

---

---

---

**バリエーション：**

- 
- 
- 

        分

**目標**

---

---

●

---

---

---

---

**バリエーション：**

- 
- 
- 

        分

**目標**

---

---

---

**クーリングダウン：**

---

---

---

        分

目標：新たに習得した技術の確立