

# フィットネス

**3単位**

## 外部講師による授業

この講座では、外部講師の先生が、それぞれの専門性を生かした授業を行うため、体育とは全く違う内容を学ぶことができます。質の高い知識・技術を楽しく身に付けることができ、それを他者へ伝える力が培われます。

授業内容は、特徴的で筋力トレーニング、エアロビクスやズンバ、KaQiLa（カキラ）、夏にはアクアエアロビクスなどのエクササイズも行います。

## 楽しく身体を動かす

体育祭では、準備運動を生徒自身で考案します。  
生徒がより楽しく身体を動かせるように工夫し、  
準備運動をする上での掛け声の練習などもあります。  
これらを通して、授業の中で筋力トレーニングや  
ストレッチなどの正しいやり方を  
知ることができます。

身体を鍛えたい人  
痩せたい人にもおすすめ！

