[나를 위한 근테크 프로젝트] 강의계획서

강 좌 명	[인문공감] 나를 위한 근테크 프로젝트				
강 사	최동석	교육인원	30명	강의실	공감홀 4층
학습목표	통증 없이 운동하며 근력을 증가시키기				
교육방법	폼롤러를 활용한 스트레칭과 맨몸을 활용한 운동				
교육대상	중구민		교재 및 재료비	다이소에서 개별 구매 (요가 매트 5,000원, 폼롤러 5,000원 내외)	
교재 (저자 및 출판사)	강사 PPT 활용		개인준비물	요가 매트, 폼롤러(90cm 이상)	

차시	주 제	교육내용	비 고 (준비물)
1	단단한 코어를 위해 호흡과 친해지기!	나만의 호흡을 인지하고, 호흡을 통해서 내몸의 부드러움을 느끼고 호흡의 중요성을 인지하기!	요가 매트, 폼롤러 (90cm 이상)
2	부드러운 몸을 위한 폼롤러 스트레칭!	폼롤러를 활용하여 온몸을 구석구석 스트레칭을 하면서 평소에 불편한 부위가 편해지는 것을 느껴보는 수업!	
3	우리의 발 깨우기 수업!	평상시에 인지하지 못했던 우리의 발을 활용하고 발로 체중을 지지하며 잠자고 있던 나의 발을 깨우는 수업	
4	발과 발목을 사용하여 걷고 뛰는 운동!	전보다 자유로워진 내몸과 소통하며, 바른자세의 걷기를 인지하고 배우기!	
5	무릎 통증 예방을 위한 하체운동!	무릎에 통증이 생기는 원인을 인지시키며, 통증이 생기지 않는 자세를 숙지하며 하체운동 진행!	
6	라운드숄더 예방을 위한 상체운동!	라운드숄더가 생기는 원인을 인지시키고, 그에 따른 자세와 운동으로 라운드숄더 극복하기!	
7	힙업을 위한 엉덩이 사용법!	엉덩이의 감감을 깨우고, 엉덩이 근육울 사용하여 운동을 진행! 힙업 효과	
8	어깨를 부드럽게 만드는 운동법!	어깨에 통증이 생기는 원인을 알아보며, 부드럽게 어깨를 사용할 수 있도록 운동하기!	
9	허리통증 예방을 위한 고관절 사용법!	다양한 고관절 가동성을 확보하며 운동을 진행하며 허리통증 예방 효과	
10	뻣뻣한 관절의 기름칠을 위한 회전 운동!	다양한 관절들의 움직임을 인지하며! 관절들의 가동성을 활용하여 회전 운동을 진행!	
11	동석쌤의 스트레칭 프로그램!	우리몸의 구석구석을 스트레칭하며 내몸이 편안해지는 것을 느끼기.	
12	동석쌤의 근력운동 프로그램!	12주간의 우리몸의 움직임을 통하여 제일 중요한 운동들만 모아서 근력운동하기.	