



オンライン フィットネスの進め方



はじめに

※この講座は授業ではありませんのでご注意ください

現在、感染症対策を実施の上フィットネスセンターを開設しています
直接ご利用できない方でもフィットネスセンターのコンテンツを
“無料”でオンラインで皆様にご利用頂くための講座です

オンライン授業やリモートワーク、外出の自粛など
活動が制限される状況で私たちは**運動不足になりがち**です
ここに掲載されるコンテンツは
全て自宅でも実践できる内容になっています

フィットネスセンターを直接ご利用できない方も
こちらのコンテンツを健康づくりにご活用ください



ご案内内容

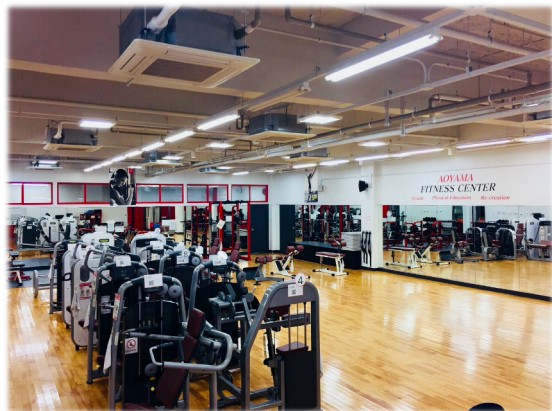
- ・ 新入生・在学生の皆さんへご案内
- ・ 教職員の皆さんへご案内
- ・ この講座の進め方
- ・ 青学アスリートへご案内
- ・ 講座の内容について





新入生・在学生のみなさんへ

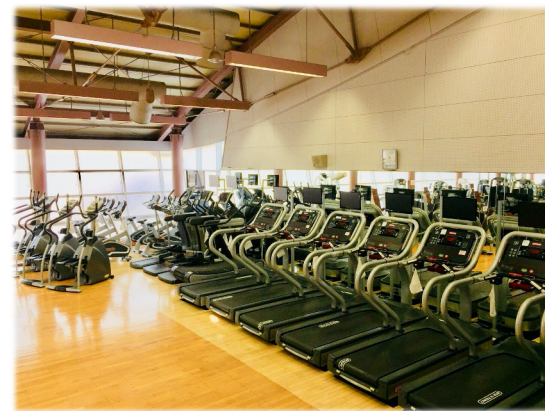
青学フィットネスセンターは
“心身ともに健康である社会人の育成”をコンセプトに
“Health” “Physical Education” “Re-creation”
の3本柱を軸に設立されました



フィットネスルーム（青山）



カーディオルーム（青山）



フィットネスルーム（相模原）





新入生・在学生のみなさんへ

フィットネスセンターは現在の状況を受け通常開設に加え
コースパワーでのコンテンツ配信を行っています

実際のフィットネスセンターでの運動だけでなく
家においてもフィットネスコンテンツをご利用いただけます
ぜひご活用ください！！

※実際にフィットネスセンターをご利用頂くには
登録のためのオリエンテーション受講が必要です
詳細はHPでご確認ください

青山学院大学フィットネスセンター





教職員のみなさんへ

今回の新型コロナウイルス拡大の影響を受けまして
フィットネスセンターでは「Stay Home Project」を立ち上げました
現在は通常の開設に加えオンラインレッスンやYouTubeでの
レッスン動画配信などオンラインでの取り組みも実施しております

皆様におかれましてもリモートワークや外出自粛などで行動が
制限される日々が続き、**運動不足や肩こり腰痛など身体の不調に**
お悩みの方も多いのではないのでしょうか？

コンテンツには運動の資料や動画はもちろん、肩凝り・猫背改善に効果的な
コンディショニング動画やYOGA動画などもございます

皆様の健康増進や運動不足・ストレスの
解消に少しでもお役立て頂ければ幸いです





この講座の進め方

1. コースパワー記載のフォルダから実施したいものを選択
2. 講座を選択しPDFの資料を見ながら概要・方法などを学ぶ
3. 資料右の添付ファイル（URL）より動画を閲覧
実際に運動をしてみましょう！

.....

Sample

▼  ビギナーフィットネス ←実施したいものを選択

ビギナーフィットネスとは.....

□  資料（講座名…）

↑ 実施したいものを選択 資料確認後右のURLより動画閲覧・実践





青学アスリートのみなさんへ

コースパワーやYouTubeにてアスリート向けの
トレーニングコンテンツを配信しています

心肺機能の強化や柔軟性の強化、自体重での筋トレ方法など
競技力を向上させるためのベースとなるコンテンツです

活動や大会など制限される中ではありますが
出来る限りの練習、トレーニングを行い
青学アスリートとして活躍できるよう準備しましょう





青学アスリートのみなさんへ

アスリート向けトレーニング講座の進め方

Sample

▼  アスリート向けトレーニング ←このファイルを選択

アスリート向けトレーニングとは……………

□  資料（講座名…） URL

↑ 実施したいものを選択 資料確認後右のURLより動画閲覧・実践

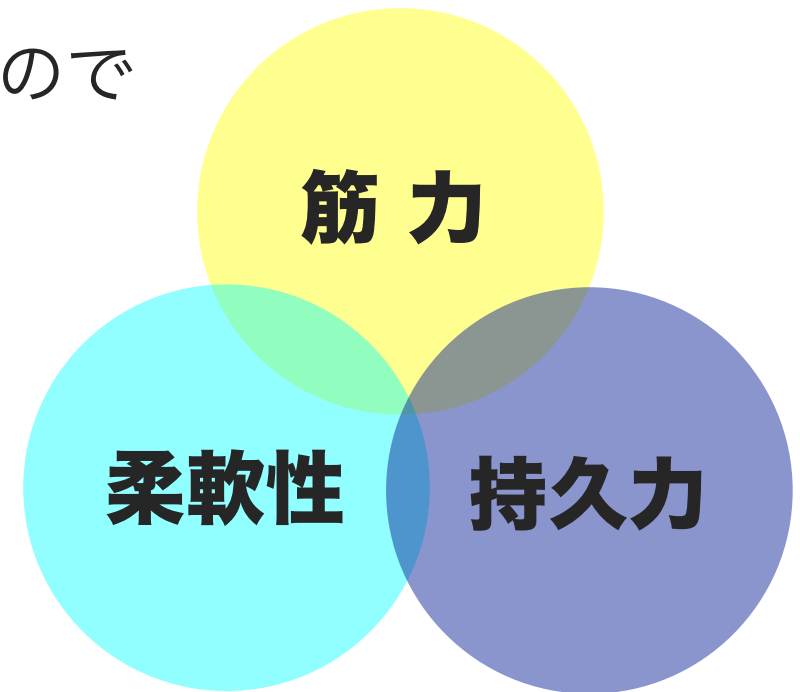




講座の内容について

講座は**筋力・柔軟性・持久力**の
主に3つの運動要素についてお伝えしていきます

内容は随時アップしていきますので
気になったものを選択して
やってみてください！





最後に

運動することは皆さんの健康をつくり

人生をより豊かに、楽しく、充実したものにしてくれます

少しでもそのお手伝いができればと

フィットネスセンターでは様々なコンテンツを配信しています

ぜひフォロー&チェックをよろしくお願いします！！

