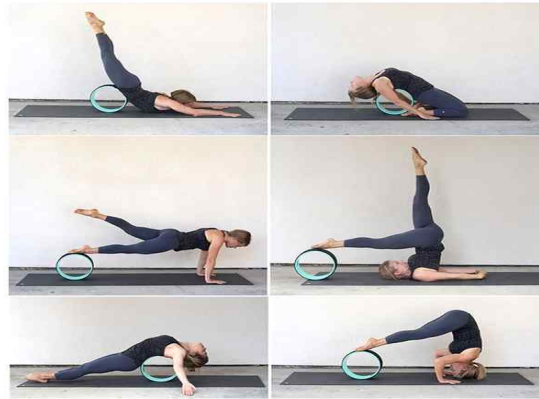


2022학년도 2학기 건강운동강좌 기초정보 및 강의계획서

소도구
요가



종 목	요가	대 상	학교 구성원	강 사 (연락처)	오 지 선
강좌명	소도구 요가			비 고	
수업시간 및 요일	오전 7:30 - 9:00 (화, 목)	수업장소	71-1동 체육문화연구동 1층 GX Room	비 고	
학 력	서울대학교 스포츠의학 박사 수료				
관련 자격증 및 경력	<u><자격증></u> - 국제 비니 요가 1, 2급 - STOTT PILATES (International): Mat-Plus Intensive course - 정교사 2급 체육 - 국제필라테스 지도자 매트, 소도구, 대기구 - 스포츠 마사지 1급, 스포츠 테이핑 1급 <u><수료증></u> - 대한 선수 트레이너 협회 AT - Cancer Recovery Specialist Workshop - ACSM Clinical Exercise Specialist <u><경력></u> - (현)서울대학교 포스코 스포츠 센터				
강좌 개요	기초 움직임 및 응용 동작의 반복 학습을 통하여 요가 동작을 익히며 요가의 최근 경향인 소도구 운동을 통해 유연성, 근력 강화에 초점을 둔다. 요가에 대한 맨몸 운동, 소도구 운동이라는 다양한 접근의 실습을 통해 요가를 단순히 심리적, 유연성으로 보는 것이 아니라 신체적, 심리적, 질병학적으로 접근하고자 한다.				

강좌 목표	1) 자세분석을 우선 시 하여 몸에 대해 분석을 하고 6가지 방향과 질병 치유 효과가 높은 동작 3가지에 해당되는 맨몸 운동을 통해 근골격계적 분석, 질병 치유에 목표를 가진다. 2) 맨몸 운동을 통한 동작의 반복 학습으로 동작을 자연스럽게 구사하고 익숙해져 관절의 가동범위를 증대하고 유연성 향상에 목표를 둔다. 3) 현재 소도구를 활용한 요가가 피트니스 시장에서 두각을 나타내고 있으며 그 중 요가휠을 통해 근력 강화, 유연성에 목적을 두고 케어링(요가링 또는 쥘링)을 통해 근력과 유연성 향상, 질병학적 접근을 하여 융합적 사고 및 활용 능력 향상에 목표를 둔다. 4) 체력 중 상지 근력, 코어 강화, 상지 유연성(어깨 유연성), 하지 (햄스트링, 요추 하단부) 유연성 향상에 목표를 둔다.	
강의대상	1. 서울대학교 구성원(학생, 교직원, 교수) 2. 초보자, 숙련자 모두 가능 3. 유연성, 근력 향상을 목표로 수업을 원하는 대상자	
강의 도구	도구 사용 날짜	화요일: 폼롤러, 탄력밴드
	도구 사용 목적	폼롤러: 근막이완 탄력밴드: 강도 높은 요가 동작 수행, 웨이트 동작을 통한 근력 향상
	도구 사용 날짜	목요일: 요가링, 요가휠
	도구 사용 목적	요가링: 근막이완 요가휠: 강도 높은 요가 동작 수행, 유연성과 근력, 균형감 향상

□ 차시별 강의 내용

차 시	강의 내용	
1차시	강의주제	체력측정
	강의내용	자세 분석, 유연성 테스트, low back and abdominal test (1-10번)
	기자재	줄자, 의자, 테이프, 초시계
2차시	강의주제	체력측정
	강의내용	자세 분석, 유연성 테스트, low back and abdominal test (11-12번)
	기자재	줄자, 의자, 테이프, 초시계
3차시	강의주제	통증과 고통, 주의력 결핍 장애
	강의내용	밴드 이용한 전신, 상지, 하지, 복근 강화 운동
	기자재	폼롤러, 밴드
4차시	강의주제	불안, 관절염
	강의내용	요가힐 이용한 자세별 동작 수행, 유연성, 근력 향상
	기자재	요가링, 요가힐
5차시	강의주제	상심, 뱃살
	강의내용	밴드 이용한 전신, 상지, 하지, 복근 강화 운동
	기자재	폼롤러, 밴드
6차시	강의주제	휴식, 감기
	강의내용	요가힐 이용한 자세별 동작 수행, 유연성, 근력 향상
	기자재	요가링, 요가힐
7차시	강의주제	우울증, 굵은 어깨
	강의내용	밴드 이용한 전신, 상지, 하지, 복근 강화 운동
	기자재	폼롤러, 밴드
8차시	강의주제	피로, 근육통
	강의내용	요가힐 이용한 자세별 동작 수행, 유연성, 근력 향상
	기자재	요가링, 요가힐
9차시	강의주제	숙취, 고혈압
	강의내용	밴드 이용한 전신, 상지, 하지, 복근 강화 운동
	기자재	폼롤러, 밴드
10차시	강의주제	열감, 편두통
	강의내용	요가힐 이용한 자세별 동작 수행, 유연성, 근력 향상
	기자재	요가링, 요가힐
11차시	강의주제	신체 경직, 과체중/비만
	강의내용	밴드 이용한 전신, 상지, 하지, 복근 강화 운동
	기자재	폼롤러, 밴드
12차시	강의주제	미루는 습관, 주자 통증
	강의내용	요가힐 이용한 자세별 동작 수행, 유연성, 근력 향상
	기자재	요가링, 요가힐
13차시	강의주제	당분 섭취 욕구, 긴장
	강의내용	밴드 이용한 전신, 상지, 하지, 복근 강화 운동
	기자재	폼롤러, 밴드
14차시	강의주제	갑상선 불균형
	강의내용	요가힐 이용한 자세별 동작 수행, 유연성, 근력 향상
	기자재	요가링, 요가힐
15차시	강의주제	복통
	강의내용	밴드 이용한 전신, 상지, 하지, 복근 강화 운동
	기자재	폼롤러, 밴드

16차시	강의주제	현기증
	강의내용	요가휠 이용한 자세별 동작 수행, 유연성, 근력 향상
	기자재	요가링, 요가휠
17차시	강의주제	수면 장애
	강의내용	밴드 이용한 전신, 상지, 하지, 복근 강화 운동
	기자재	폼롤러, 밴드
18차시	강의주제	행복감
	강의내용	요가휠 이용한 자세별 동작 수행, 유연성, 근력 향상
	기자재	요가링, 요가휠
19차시	강의주제	체력측정
	강의내용	유연성 테스트, low back and abdominal test, 운동 결과지
	기자재	줄자, 의자, 테이프, 초시계

□ 주차별 강의내용

1. OPT 운동 프로그램(NASM 퍼스널 트레이닝 책 참고) 적용한 프로그램

<Warm Up>

Exercise	Sets	Duration	Time	Coaching Tip
SMR: 폼롤러(월) 요가링(수)	1	10s	15분	각 건당 30초
Static Stretch: Calves, Hip Flexors, Lats	1	30s	2분	각 동작 당 10초
걷기	1	5분	5분	매트를 활용한 걷기

<Core/Balance/Plyometric>

Exercise	Sets	Reps	Tempo	Rest	time	Coaching Tip
Breathing	1	1	slow	0	5분	
Pelvic Floor	1	1	slow	0	5분	
Core E. (4가지) prone, side, front, crawling	1	1	slow	0	10분	
Single-leg balance reach	2	8	slow	0	5분	각 다리당 8가지 방향
Squat Jump	2	5	slow	90s	5분	3-5초 착지

<질환별 맨몸 운동>

차시	질환	시간
3	통증과 고통, 주의력 결핍	10분
4	불안, 관절염	
5	상심, 뱃살	
6	휴식, 감기	
7	우울증, 굽은 어깨	
8	피로, 근육통	
9	숙취, 고혈압	
10	열감, 편두통	
11	신체 경직, 과체중/비만	
12	미루는 습관, 주자 통증	
13	당분 섭취 욕구, 긴장	
14	갑상선 불균형	
15	복통	
16	현기증, 수면	

< 맨몸운동> 자세교정+ 유연성

	운동
선자세	웃카타 아사나 웃타나 아사나 우티타 하스타 파단구스타 아사나
앉은 자세	파스치모타나 아사나 자누 시르사 아사나 마하무드라 아사나 우파피스타 코나 아사나
무릎 꿇은 자세	바즈라 아사나 숭타 비라 아사나 우스트라 아사나 파리가 아사나 심하 아사나
바로 누운 자세	세투반다 아사나 드뷔 파다 피탐 살람바 아사나 할라 아사나 카르나 피다 아사나
엎드려 누운 자세	부장가, 다누라,
팔로 지지한 자세	아도무카 스바나 아사나 우르드바 무카 스바나아사나 차투랑가 단다 아사나 살람바 시르사 아사나

< Resistance+Flexibility> 총 8주 월: 밴드, 수요일: 요가힐

1. 밴드

1) 2-3주

Exercise		Sets	분	Reps	Tempo	Rest	Coaching Tip
Total Body	양손을 위로 향한 경배 자세	1세트	10분	1	보통	0	10초씩
Chest	다누라 아사나			1	slow	0	10초씩
Back	올티타 트리코나 아사나			1	slow	0	10초씩
Shoulders	파르스보타나 아사나			1	slow	0	10초씩
Biceps	Biceps+ 비라 바드라 3			1	slow	0	10초씩
Triceps	브룩샤 아사나			1	slow	0	10초씩
Legs	요가 chair pose			1	slow	0	오른쪽, 왼쪽 1회, 10초씩
Oblique	나바 아사나			1	slow	0	10초씩

<OJS Program>

- 타바타 음악에 맞춰서 하기- 느린 음악

1	유산소	줄넘기
2	상체유연성	물고기 자세
3	유산소	밴드 사이에 두고 양, 옆으로 뛰기
4	하체 유연성	자타라 파리브르타

2) 4-6주

Exercise		Sets	Reps	Tempo	Rest	Coaching Tip
Total Body	누워서 머리 위로 올리기	4-6주: 2세트	1	보통	0	10초씩
Chest	코브라 자세+팔 ㄷ 모양		1	slow	0	10초씩
Back	한 다리 들고 허리 굽혀 뒤로 당기기		1	slow	0	10초씩
Shoulders	무릎수 자세+팔 ㄷ 모양		1	slow	0	10초씩
Biceps	Biceps+ 물고기 자세		1	slow	0	10초씩
Triceps	Triceps Exercise+나무 자세		1	slow	0	10초씩
Legs	고무카 아사나		1	slow	0	10초씩
Oblique	leg raise		1	slow	0	10초씩

<OJS Program>

- 타바타 음악에 맞춰서 하기- 느린 음악

1	유산소	재기차기
2	상체유연성	다누라
3	유산소	멀리뛰기
4	하체 유연성	숨타 파당구쉬타 아사나

1	유산소	사방치기
2	상체유연성	다누라
3	유산소	딱지 치기
4	하체 유연성	숨타 파당구쉬타 아사나

3) 7-9주

Exercise		Sets	Reps	Tempo	Rest	Coaching Tip
Total Body	밴드 머리 위로 올리는 산자세	7-8주: 3세트	1	slow	0	20초씩
Chest	서서 가슴 모아주기		1			
Back	파당구쉬타 아사나		1			
Shoulders	푸르보타나 아사나		1			
Biceps	자누 시르사 아사나+biceps		1			
Triceps	하누만 아사나+triceps		1			
Legs	발 잡고 서기 자세		1			
Oblique	몸을 돌려 기도하는 요트 자세		1			
둘이서	밴드 줄다리기 밴드 브이 업		1			

<OJS Program>

- 타바타 음악에 맞춰서 하기- 느린 음악

7주

1	유산소	재기차기
2	상체유연성	코브라
3	유산소	널뛰기
4	하체 유연성	프라사리타 파도타나

8주

1	유산소	씨름 점프
2	상체유연성	활자세
3	유산소	고무줄 놀이
4	하체 유연성	아난타

9주

1	유산소	연 날리기
2	상체유연성	푸르보타나
3	유산소	가위, 바위, 보
4	하체 유연성	원숭이

2. 요가힐

1) 1주-3주

Exercise		Sets	Reps	Tempo	Rest	Coaching Tip
서있는 자세	앞으로 숙이기1,2, 한다리 접기	1-3주: 1세트	1	slow	0	20초씩
앉은 자세	옆구리 스트레칭, 앞으로 숙이기 자누시르사 아사나					
엎드린 자세	플랭크1, 2, 팔굽혀 펴기					
사이드 자세	사이드 플랭크 1,2,3					
밸런스 자세	머리서기 자세2					
누운 자세	등 스트레칭, 복부 운동, 팔 운동					
커플, 그룹	1) 커플: 앞으로 숙이기, 사이드					

	자누, 닌자 닌자 닌자 2) 그룹: (1) 두 그룹을 나눠서 옆으로 제일 먼저 요가휠 옮기는 팀이 승리 (2) 두 그룹으로 나눠서 양 팀 한 사람씩 브룩샤 아사나 하면서 서있고 그 주변을 배로 요가휠을 밀면서 돌기, 제일 먼저 도착하는 팀이 승리					
--	---	--	--	--	--	--

2) 4-6주

(4,5주)

Exercise		Sets	Reps	Tempo	Rest	Coaching Tip
서있는 자세	서서 상체 비틀기, 삼각 자세, 하 이런지 롤링, 하이 런지 전굴	1-3주: 1세트	1	slow	0	20초씩
앉은 자세	복근 운동1, 3, 푸르보타나1,2					
엎드린 자세	복부 강화 운동1, 복부 강화운동2					
사이드 자세	사이드 플랭크 7					
밴런스 자세	핸드 스탠딩1					
누운 자세	브릿지 자세, 다리 스트레칭, 고관절 스트레칭					
커플, 그룹	1. 커플: moon, Squat, 박쥐에서					

	밀고 당기기, 2. 그룹: 요가휠 쌓기 게임 두 팀으로 나눠서 누워서 요가휠 을 한 그룹씩 발을 대고 대표가 요가휠 쌓기 게임. 요가휠이 무너 지면 안됨					
--	--	--	--	--	--	--

3) 7-9주

Exercise		Sets	Reps	Tempo	Rest	Coaching Tip
서있는 자세	로우 런지 변형, 반달 자세	1세트	1	slow	0	20초씩
앉은 자세	사이드 워레그 스쿼트					
옆드린 자세	사이드 스트레칭, 하프 하누만					
박쥐 자세	나비 자세					
엎드린 자세	가슴 달기, 아기 자세					
사이드 자세	사이드 플랭크 8,9					
밴런스 자세	핸드 스탠딩2					
누운 자세	허리 비틀기, 다리 스트레칭					
그룹 요가	한 사람이 앞에서 다리 밑으로 넣어서 보내주기, 뒤 사람은 요가휠 가지고 앞으로 오기					

<Cool Down>

Exercise	Sets	Duration	Time	Coaching Tip
정적 스트레칭	1	5	5분	
명상, 사바아사나	1	3-4분	4분	사바 아사나



서울대학교 스포츠진흥원