

2024학년도 1학기 SNU FUN 소도구 요가 강의를계획서

종 목	요가	대 상	학교 구성원	강 사 [연락처]	오지선 [010-7454-7741]
강좌명	소도구 요가				
수업시간 및 요일	오전 7:20 - 8:50 (화, 목)	수업 장소	71-1동 체육문화연구동 1층 GX Room	비 고	
학 력	서울대학교 스포츠의학 박사				
관련 자격증 및 경력	<p>[자격증]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 국제 비니 요가 1, 2급 - STOTT PILATES (International): Mat-Plus Intensive course - 중등교사 2급 체육 - 국제필라테스 지도자 매트, 소도구, 대기구 - 스포츠 마사지 1급, 스포츠 테이핑 1급 <p>[경력]</p> <ul style="list-style-type: none"> - (현) 서울대학교 포스코 스포츠센터 				
강좌 개요 및 목표	<p><강좌 개요></p> <p>본 강좌는 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.</p> <p><강좌 목표></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 중요가월을 통해 근력 강화, 유연성에 목적을 두고 케어링(요가링 또는 젠링)을 통해 근력과 유연성 향상, 질병학적 접근을 하여 융합적 사고 및 활용 능력 향상에 목표 				

	<p>를 둔다.</p> <p>4) 체력 중 상지 근력, 코어 강화, 상지 유연성(어깨 유연성), 하지 (햄스트링, 요추 하단부) 유연성 향상에 목표를 둔다.</p>	
<p>비 고</p>	<p>준비물</p>	<p>운동복(요가복등 편안한 복장), 물통, 수건 수업용 소도구는 학교에 비치되어 있음.</p> <p>* 건물 내 정수기 사용 가능 *운동복은 샤워장 내 탈의실에서 환복 가능.</p>

□ 차시별 강의 내용

차 시	내 용	비 고
1	[오리엔테이션] - 강사 및 강좌 구성원 소개 - 강좌 개요 및 목표 소개 - 요가와 관련된 기본 사항들 설명 - 준비물 및 주의사항 공지 ‘체력측정’ - 자세 분석, 유연성 테스트, low back and abdominal test (1-10번)	* 체력 측정을 통한 본인의 체력 수준 인지
2	[오리엔테이션] - 강사 및 강좌 구성원 소개 - 강좌 개요 및 목표 소개 - 요가와 관련된 기본 사항들 설명 - 준비물 및 주의사항 공지 ‘체력측정’ - 자세 분석, 유연성 테스트, low back and abdominal test (11-20번)	* 체력 측정을 통한 본인의 체력 수준 인지
3	‘통증과 고통, 주의력 결핍 장애’ - 요가 스트랩, 폼롤러 소도구 이용한 근력, 유연성(요가) 운동	* 폼롤러 이용 시 넘어지지 않도록 주의
4	‘불안, 관절염’ - 요가월 이용한 자세별 동작 수행, 유연성, 근력 향상	* 요가월 이용 시 과한 동작으로 근육에 무리가 가지 않도록 주의
5	‘상심, 뱃살’ - 요가 스트랩, 폼롤러 소도구 이용한 근력, 유연성(요가) 운동 - 상심을 치료하는 요가법으로 낮은 런지, 다리 스트레칭, 브릿지 자세 - 뱃살 빼는 요가법을 위한 전신 스트레칭	* 상체 운동 시 허리 다치지 않게 주의
6	‘휴식, 감기’ - 요가월 이용한 자세별 동작 수행, 유연성, 근력 향상 - 서서 옆구리 늘리기, 플랭크, 활, 비둘기 자세 - 호흡과 척추 비틀기	* 요가월 이용한 수업 동안 균형감 위해 중심 유지하는데 유의
7	‘우울증, 굽은 어깨’ - 요가 스트랩, 폼롤러 소도구 이용한 근력, 유연성(요가) 운동 - 나무 자세, 전사 자세, 서서 팔 뻗기 - 요가 스트랩 이용한 손의 악력, 상체 힘 키우기 - 폼롤러 이용한 몸통 트위스트 동작	* 요가 스트랩 사용 시 몸에 타이트 하지 않게 주의
8	‘피로, 근육통’ - 요가월 이용한 자세별 동작 수행, 유연성, 근력 향상 - 고양이, 소, 다운독, 사이드 플랭크누워서 다리 스트레칭 - 요가월 이용한 균형감 키우기	* 요가월 이용 시 다치지 않도록 주의

<p>9</p>	<p>‘숙취, 고혈압’ - 요가 스트랩, 폼롤러 소도구 이용한 근력, 유연성(요가) 운동 - 무릎이 다치지 않도록 주의하는 동작 - 허벅지 뒤 스트레칭 주된 동작</p>	<p>* 허리가 아픈 경우 동작들 유의해서 할 것.</p>
<p>10</p>	<p>‘열감, 편두통’ - 요가월 이용한 자세별 동작 수행, 유연성, 근력 향상 - 한쪽 다리 앞으로 펴기, 다운 독</p>	<p>* 다리에서 경련이 일어나는 경우 하지 말 것.</p>
<p>11</p>	<p>‘신체 경직/과체중, 비만’ - 요가 스트랩, 폼롤러 소도구 이용한 근력, 유연성(요가) 운동 - 요가 스트랩 이용한 코어 운동 - 폼롤러 이용한 상체, 하체 스트레칭</p>	<p>* 코어 운동 시 몸에 무리가 가지 않도록 할 것.</p>
<p>12</p>	<p>‘미루는 습관, 주자 통증’ - 요가월 이용한 자세별 동작 수행, 유연성, 근력 향상 - 다운독 스플릿, 누워서 하는 요가 동작 - 요가월 이용한 파워 요가</p>	<p>* 파워 요가 시 하체 무리하지 않도록 조심 할 것</p>
<p>13</p>	<p>‘ 당분 섭취 욕구, 긴장’ - 요가 스트랩, 폼롤러 소도구 이용한 근력, 유연성(요가) 운동 - 앉아서 종아리 안기, 나침반 - 앉아서 스트레칭 - 요가 스트랩 이용한 앉아서 하는 동작 위주</p>	<p>* 앉아서 하는 동작 시 종아리 쥐나지 않도록 주의</p>
<p>14</p>	<p>‘갑상선 불균형’ - 요가월 이용한 자세별 동작 수행, 유연성, 근력 향상 - 어깨로 서서하는 동작 - 몸을 거꾸로 하는 동작</p>	<p>* 어깨로 서서하는 동작 시 무리하지 않도록 주의</p>
<p>15</p>	<p>‘복통’ - 요가 스트랩, 폼롤러 소도구 이용한 근력, 유연성(요가) 운동 - 누워서 비틀기, 흔들기</p>	<p>* 스텝이 꼬이지 않도록 주의</p>
<p>16</p>	<p>‘현기증’ - 요가월 이용한 자세별 동작 수행, 유연성, 근력 향상 - 누를 꿇고 앉기, 어깨로 서기 - 요가월 이용한 발란스 동작</p>	<p>* 중심 잃지 않도록 주의</p>
<p>17</p>	<p>‘수면 장애’ - 명상, 누워서 요가 동작 하기 - 싱잉볼 이용한 힐링 명상</p>	<p>* 누워서 수면에 들지 않도록 조심한다.</p>
<p>18</p>	<p>‘ 체력측정’ - 자세 분석, 유연성 테스트, low back and abdominal test - 운동 처방 기록지를 제시하여 운동 전과 후 분석, 변화 설명</p>	<p>* 운동 전과 운동 후를 비교하여 본인의 체력 차이를 알게 한다.</p>

캠퍼스 활력발전소

스포츠진흥원

Sporting SNU, Active SNU