

2024학년도 1학기 SNU FUN 소도구필라테스 강의계획서

종 목	소도구필라테스	대 상	신체 균형과 삶의 활력을 원하는 사람 누구나	강 사 (연락처)	양 혜 경 (010-2295-9137)
강좌명	몸과 마음을 조절하는 필라테스				
수업시간 및 요일	07:30-09:00 (월, 수)	수업 장소	71-1 1F GX ROOM	비 고	-
학 력	<ul style="list-style-type: none"> - 서울대학교 사범대학 체육교육과 (식품영양학과 복수전공) 학사 졸업 - 서울대학교 사범대학 체육교육과 인간운동과학 (특수체육) 석사 졸업 - 서울대학교 사범대학 체육교육과 인간운동과학 (특수체육) 박사 수료 				
관련 자격증 및 경력	<ul style="list-style-type: none"> - 필라테스 지도자 자격 (대한필라테스지도자협회) - 재활필라테스 자격 (대한필라테스지도자협회) - 재활마사지 1급 자격 (국제생활체육건강관리연합회) - 사당청소년문화의집 필라테스 강사 - CURVES 여성전용 피트니스 트레이너 - 희망에코마을 필라테스 강사 				
강좌 개요 및 목표	<p>본 강좌는 개인의 운동 수준과 자신의 관절가동범위에 맞춰 기본 매트 동작에서부터 소도구(서클링, 탄력밴드, 폼롤러 등)를 활용한 강화 동작까지 모두 배울 수 있는 맞춤형 강좌이다. 본 강좌의 궁극적인 목표는 소도구필라테스 종목에 흥미를 느끼고 규칙적인 오전 운동이 본인의 삶에 자연스럽게 스며들 수 있도록 하는 것이다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 필라테스 호흡과 자신의 신체 움직임을 이해하고 실습한다. ▶ 매트 필라테스와 소도구 필라테스를 통해 신체를 조화롭게 움직인다. ▶ 필라테스를 통해 활기와 자신감 있는 아침을 보낸다. 				
비 고	준비물	운동복, 물통 (공용 매트와 소도구 사용 가능) * 건물 내 정수기 사용 가능			

□ 차시별 강의 내용

차 시	내 용	비 고
1	- 수업 오리엔테이션 및 체성분 검사 - 필라테스의 기본 원리 및 호흡법 소개	개인 건강상태 조사 및 파악
2	- 필라테스 기본 동작 및 호흡법 연습 - 폼롤러 동작을 통한 신체 정렬 운동	체성분 검사
3	- Supine 자세 소개 및 단계별 Mat 필라테스 - 서클링 운동을 통한 응용 동작	-
4	- Supine 자세(복근, 광배근, 대둔근) 집중 동작 - 폼롤러 운동을 통한 근막 이완 및 마사지 동작	-
5	- Supine 자세(상하체 협응) 및 단계별 Mat 필라테스 - 서클링 운동을 통한 응용 동작	-
6	- Sitting 자세 소개 및 탄력밴드 운동 - 폼롤러 운동을 통한 근막 이완 및 마사지 동작	-
7	- Sitting 자세(장요근) 집중 동작 및 단계별 Mat 필라테스 - 기본 탄력밴드 운동을 통한 응용 동작	-
8	- Sitting 자세(전거근, 다이얼근) 집중 동작 - 폼롤러 운동을 통한 근막 이완 및 마사지 동작	-
9	- Side Lying 자세 소개 및 단계별 Mat 필라테스 - 탄력밴드 운동을 통한 응용 동작	-
10	- Side Lying 자세(고관절 신/굴근) 및 서클링 운동 - 폼롤러 운동을 통한 근막 이완 및 마사지 동작	-
11	- Side Lying 자세(상하체 협응) 및 단계별 Mat 필라테스 - 탄력밴드 운동을 통한 응용 동작	-
12	- Prone 자세 소개 및 탄력밴드 운동 - 폼롤러 운동을 통한 근막 이완 및 마사지 동작	-
13	- Prone 자세(척추기립근) 집중 동작 및 단계별 Mat 필라테스 - 미니볼 운동을 통한 응용 동작	-
14	- Prone 자세(상하체 협응) 집중 동작 - 폼롤러 운동을 통한 근막 이완 및 마사지 동작	-
15	- Four Point Kneeling 자세 소개 및 단계별 Mat 필라테스 - 미니볼 운동을 통한 응용 동작	-
16	- Four Point Kneeling 자세(어깨회전근, 대둔근) 집중 동작 - 폼롤러 운동을 통한 근막 이완 및 마사지 동작	-
17	- Four Point Kneeling 자세(상하체 협응) 집중 동작 - 미니볼 운동을 통한 응용 동작	체성분 검사
18	- 필라테스 기본 다섯가지 동작 및 소도구 운동 복습 - 체성분 검사 변화 분석 및 총 정리(시상식)	시상 및 종강

캠퍼스 활력발전소

스포츠진흥원

Sporting SNU, Active SNU