

2021年度 日本工学院八王子専門学校	
鍼灸科	
スポーツ 1	
第4回	体力要素と健康関連体力
第5回	スポーツの分類
第6回	健康とスポーツ
第7回	ストレッチング概論1
第8回	ストレッチング概論2
第9回	頸部の構造と運動
第10回	頸部のペアストレッチング
第11回	上肢の構造と運動
第12回	上肢のペアストレッチング
第13回	体幹・下肢の構造と運動
第14回	体幹・下肢のペアストレッチング
第15回	まとめ