

|  |  |
| --- | --- |
| 動画視聴報告書 | |
|  |  |
| 名前・所属 | ・ |
| 視聴終了日 | 年　　　　月　　　　日 |
| テーマ | 筋力低下に対する運動療法 |
| 視聴動画 | 1.筋力低下を把握する評価方法  　2.運動前のストレッチ①（腸腰筋・大腿四頭筋・ハムストリングス・股内転筋）  　3.運動前のストレッチ②（大殿筋・下腿三頭筋）  　4.レジスタンス運動①（腸腰筋・大腿四頭筋・大殿筋）  5.レジスタンス運動②（内転筋・股外転筋・下腿三頭筋） |
| 学んだこと |  |
| 実践してみようと思うこと |  |