

|  |
| --- |
| 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 | 　 |