

# 범천동 평생학습센터 강의계획서

구분	내용
강좌명	과학적 체형분석 시니어 필라테스
강사명	정혜인
강의기간	2025년 9월 9일(화) ~ 2025년 12월 2일(화)
강의시간	매주 화요일 14:00 ~ 16:00 (회당 2시간)
회차	총 12회 (10/7 추석연휴 휴강)
강의장소	범천동 평생학습센터

## 1. 강의목표

- 70년생 이전 출생 어르신을 대상으로 **안전하면서 효과적인 필라테스**를 제공한다.
- AI 포코 체형분석 프로그램**으로 척추·골반·관절의 불균형을 정확히 진단하고 맞춤 운동을 설계한다.
- 소도구(밴드, 미니볼, 요가블럭, 아쿠아플로우, 글라이딩 디스크)를 활용하여 **코어 안정성, 유연성, 밸런스**를 강화한다.
- 시니어의 특성에 맞춰 **낙상 예방, 척추 정렬, 허리·어깨 건강 회복**을 목표로 한다.

## 2. 준비물

- 개인 준비물: 요가매트
- 강사 준비물: 밴드, 미니볼, 요가블럭, 아쿠아플로우, 글라이딩 디스크 (회차별 랜덤 사용)

## 3. 차시별 강의내용 (총 12회)

### 1회차 (9/9) – 오리엔테이션 & AI 체형분석

AI 포코 체형분석으로 척추 52개 정렬, 골반 기울기, 발끝의 체중 분포까지 확인한다.  
기초 필라테스 호흡법과 전신 스트레칭으로 안전한 운동 시작을 준비한다.

### 2회차 (9/16) – 허리 안정화와 요추 강화 루틴

코어 근육 활성화와 요추 안정화 운동(브리징, 펠빅 틸트)을 중심으로 진행한다.  
미니볼을 활용하여 허리 부담을 줄이고 바른 척추 정렬을 체득한다.

### **3회차 (9/23) – 골반 교정 & 하체 순환 운동**

밴드와 아쿠아플로우를 활용하여 둔근, 햄스트링을 강화하고 골반 좌우 균형을 맞춘다.  
하지 혈액순환을 돕는 플로우 스트레칭으로 부종을 완화한다.

### **4회차 (9/30) – 거북목·어깨 긴장 완화 프로그램**

밴드와 요가블럭을 이용해 라운드숄더 교정, 목·어깨 가동성 회복을 돕는다.  
어깨 안정화 운동(숄더 브릿지, 벽 필라테스 동작)으로 경추와 견갑대의 균형을 찾는다.

### **5회차 (10/14) – 척추 유연성 & 코어 강화**

스파인 스트레칭, 롤다운 등 척추 움직임을 촉진하는 필라테스 기본 동작을 익힌다.  
코어를 강화하는 미니볼 루틴으로 복부와 허리를 동시에 단련한다.

### **6회차 (10/21) – 하체 근력 강화 & 무릎 안정화**

밴드와 글라이딩 디스크를 활용해 무릎·고관절 안정화 운동을 진행한다.  
스쿼트 변형 필라테스, 레그 프레스 동작으로 시니어 맞춤 하체 근력 향상을 목표로 한다.

### **7회차 (10/28) – 균형감각 향상 & 낙상 예방 운동**

밸런스 보드와 미니볼을 사용하여 고유수용감각을 자극한다.  
체어 필라테스 동작을 병행하여 안정된 균형과 안전한 보행을 지원한다.

### **8회차 (11/4) – 전신 스트레칭 & 관절 가동성 증진**

전신 관절 스트레칭과 요가블럭을 이용한 가동범위 확장 운동을 한다.  
호흡과 함께하는 플로우 필라테스로 뭉친 근육을 풀어준다.

### **9회차 (11/11) – 호흡과 릴렉스 필라테스 (숙면 개선)**

복식호흡, 흉곽 확장 호흡으로 폐활량을 높이고 긴장을 완화한다.

릴렉스 필라테스 동작으로 숙면과 심리적 안정감을 유도한다.

#### **10회차 (11/18) – 척추측만·체형 불균형 교정 루틴**

AI 포코 분석 결과를 바탕으로 척추측만 개선을 위한 맞춤 동작을 적용한다.

밴드와 아쿠아플로우를 활용하여 좌우 불균형을 줄이고 척추 정렬을 교정한다.

#### **11회차 (11/25) – 어깨·허리·골반 통합 케어 프로그램**

코어 안정화와 상·하체 연결을 돕는 필라테스 서킷을 진행한다.

전신 조율을 위한 요가블럭·밴드 복합 루틴으로 근육 밸런스를 회복한다.

#### **12회차 (12/2) – 종합 평가, AI 재분석 & 홈케어 운동법**

AI 포코 체형분석으로 수업 전·후 변화를 확인하고 맞춤 피드백을 제공한다.

생활 속에서 꾸준히 할 수 있는 홈 필라테스 스트레칭 루틴으로 마무리한다.

---

## **4. 교수방법**

- AI 포코 체형분석 프로그램을 통한 과학적 진단
- 시니어 맞춤 저항도 필라테스 루틴
- 소도구 랜덤 활용으로 흥미와 다양한 자극 제공
- 개별 피드백 및 생활 속 응용 지도

---

## **5. 기대효과**

- 허리·골반·어깨 통증 완화 및 척추 정렬 교정
- 하체 순환 및 근력 강화, 낙상 예방 효과
- 유연성·호흡·코어 안정성 증진으로 건강한 노후 지원
- 과학적 체형분석을 통한 맞춤 건강관리 습관 형성