

# 어르신 생활체육 백서

## [소프트 테니스 편]

방송 예상일정: 2021.1. 19. (화) 오전 7시 35분

협찬사 : 대한체육회

### 1. 기획의도

100세 시대, 어르신들의 건강은 물론 생활 습관까지 개선할 수 있는 대안으로 떠오르고 있는 생활체육. 코로나19로 사회적 거리두기와 실내 모임이 금지된 요즘, 최소한의 공간에서 최대한의 운동 효과를 낼 방법은 없는 걸까? 건강한 100세 시대 어르신들을 위한 건강한 운동 팁을 <모닝와이드>에서 소개한다.

### 2. 방송 정보

- \* 총 3 편 (1월 19일, 26일, 2월 2일) VCR 4분
- \* 촬영 일정 : 방송 전 주, 목 or 금 중 하루
- \* VCR 주제 : 소프트테니스 소개 및 운동 팁, 건강정보

### 3. 구성 방향

\*출연자 및 구성 내용은 달라질 수 있습니다

[1월 19일] 소프트 테니스 1회차

#### 소프트 테니스는 어떤 운동?

- 소프트 테니스 소개 및 운동 효과 소개 -

- ▶ 라켓과 공만 있으면 누구나 쉽게 할 수 있는 운동 '소프트 테니스'
- 코트에서 라켓과 공으로 시합을 즐기는 어르신들
- 오늘의 운동은?
- 누구나 쉽게 시작할 수 있는 국민스포츠 '소프트 테니스'

▶ 생활체육지도사가 소개하는 '소프트 테니스'

- 소프트 테니스 어떤 운동인지? ⇨ 간략한 종목 소개 (기본룰, 라켓, 공 등)
- 일반 테니스 / 매직 테니스와 비교했을 때 소프트 테니스는 어떻게 다른 건지?

▶ 몸으로 직접 체험한 소프트 테니스 효과

- 생활체육으로 소프트 테니스를 즐기고 있다는 어르신
- 운동을 시작하기 전 후로 달라진 점은?

▶ 전문의가 알려주는 소프트 테니스의 운동 효과는?

- 신속한 스텝, 점프 및 몸의 회전 등이 필요한 전신 운동으로 심폐기능 향상, 근육 발달, 몸의 탄력 향상에 도움을 준다
- 주의사항 (부상 예방 - 건강하게 오래 즐기는 방법 등)

[1월 26일] 소프트 테니스 2회차

*리포터 vs 어르신 대결*

- 소프트 테니스 자세 배우기 -

▶ 가볍게 배워보는 '소프트 테니스' 자세

- 소프트 테니스를 하기 전 꼭 알아 두어야 할 스트레칭 자세는?
- 기본 자세 / 점수를 내기 위한 필살 타격 기술 소개
- 기술을 하기 위한 기본 자세 등 소개

▶ 경력 N년차 어르신과 리포터의 즉석 대결

- 소프트 테니스 경력 2주차 리포터와 N년차 경력의 어르신
- 둘의 소프트 테니스 대결 결과는?

[2월 2일] 소프트 테니스 3회차

*부부가 함께 즐기는 소프트 테니스*

▶ 공통 취미로 '소프트 테니스'를 즐기고 있다는 한 부부

- 라켓과 공을 가지고 2명에서 할 수 있는 운동 '소프트 테니스'
- 함께 공통된 취미생활을 즐길 때의 장점은?
- 부부의 '소프트 테니스' 실력 대 공개!