

スポーツ教養プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2020年10月24日（土） 18時10分から20時10分まで

2 会場

名古屋市千種スポーツセンター

3 プログラム名

身体能力プログラム

4 講師（敬称略）

至学館大学健康科学部教授 高橋 淳一郎、同助手 長田 結衣

5 活動内容

高橋先生の身体能力プログラムは2回目になります。前回（1月11日）はコーディネーショントレーニングを行ないましたが、今回は“頭で考え、体を動かすこと”を課題に、ダイナミックストレッチ、姿勢保持、コアトレーニング、SAQトレーニングを実施しました。

股関節を使って歩く、スキップ、ギャロップ等の動きのポイントのあと、見本を見せてもらいながら行ないました。初めての動きも多く、考えながら体を動かすことが難しい様子でしたが、プログラムが進むにつれて、教え合ったりする姿も見られるようになりました。

まとめて“次、何をやる動きなのかを頭で考えながら動く”ことは全てのスポーツにとって重要なことであり、良い結果につながっていくとアドバイスをもらいました。今後のトレーニングに活かしてほしいと思います。

