

## 2019年10月26日（土） 愛知県武道館

○ 中京大学スポーツ科学部准教授眞鍋芳明先生を講師に招き、身体能力プログラムⅠの講義と実技でした。



正しい姿勢・歩き方・走り方を学びました。



保護者も混じって、ストレッチ。  
質疑応答もたくさんの質問が出ました。



## 2019年11月2日（土） 愛知県武道館

○ 先週に引き続き、愛知県武道館で中京大学スポーツ科学部准教授眞鍋芳明先生と中京大学院生中山滉一氏を講師に招き、身体能力プログラムⅠの講義と実技を行いました。



賢いからだ「フィジカル・リテラシー」について学びました。保護者も興味津々。



「コツは自分で考えてね」と言われ、最後まで答えは秘密。自分で考えることは大切だね。





## 2019年12月14日（土） 中京大学

○ 中京大学スポーツ科学部講師草薙健太先生を講師に招き、スポーツ心理学の講義を行いました。



始めて大学の教室での講義を受けました。  
保護者も後ろで、一緒に講義を受けていました。



明日からのモチベーションアップにつながる  
大変有意義な講義でした。



## 2020年1月11日（土） 名古屋市露橋スポーツセンター

○ 東海学園大学スポーツ健康科学部准教授黒須雅弘先生を招き、身体能力プログラムIIを実施しました。



跳ぶ・片足で動く・手足の連動などをテーマにいろいろな動きの練習をしました。  
難しい動きが多かったですが、いい活動になりました。質疑応答も閉館時間まで続きました。





## 2020年2月8日（土） 名古屋市中村スポーツセンター

○ 中京大学スポーツ科学部准教授眞鍋芳明先生と中京大学院生中山滉一氏を講師に招き、身体能力プログラムⅠの講義と実技を行いました。



前半は、筋力トレーニングについての講義でした。その後、動きのチェックとトレーニングを行いました。今回学んだことを、日々実戦してトップアスリートを目指して欲しいと思います。



## 2020年2月15日（土） 名古屋市中村スポーツセンター

○ 愛知県スポーツ課主査杉本匡巨氏によるアスリートライフスタイルプログラムと、至学館大学准教授高橋淳一郎先生による身体能力プログラムⅢを実施しました。



1時間目は、JSC（日本スポーツ振興センター）から提供のあったアスリートライフスタイル教育プログラムを実施しました。アスリートの定義や日常生活の過ごし方などについて、グループでの話し合いを織り交ぜながら講義が行われました。



2時間目は、至学館大学准教授の高橋淳一郎先生に試合に臨む前のコンディショニングづくりとして、いくつかのコアトレーニングを紹介していただきました。今後の自主トレーニングのメニューのバリエーションが増えました。