

## スポーツ教養プログラム【ジュニア・ユース】活動報告

### 1 日時

2021年1月9日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

名古屋市露橋スポーツセンター

### 3 プログラム名

身体能力プログラムⅡ

### 4 講師（敬称略）

東海学園大学スポーツ科学部准教授 黒須 雅弘

伊勢市立二見中学校教諭 隈元 廉太

### 5 活動内容

身体能力プログラムⅡは、黒須先生のウォーミングアップのあと、隈元先生のリモートによる指導でした。

はじめに、「考え方や知識でトレーニングはより良いものとなる。自分の体を扱えるようになることは、パフォーマンスを上げる最大の力。」との話をいただき、リズムを高めるトレーニングを行ないました。簡単な動きから順番に課題の難易度が上がりましたが、スクリーンの先生の動きや周囲のアカデミー生の動きをしっかりと観察し、アウトプットする練習を行いました。最後に「あきらめずにチャレンジすること、元気よく、自主的に動くこと。」の大切さを教えていただきました。



黒須先生による指導



隈元先生によるリモート指導



リズムを高めるトレーニング



ラインを使ったリズムトレーニング