

スポーツ教養プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2021年10月2日（土） 18時25分から20時00分まで

2 会場

名古屋市中村スポーツセンター

3 プログラム名

事務局プログラム「楽しく体を動かそう」

4 講師（敬称略）

愛知県スポーツ局競技・施設課 主査 安藤 孝

5 活動内容

今回の事務局プログラムは、アーティスティックスイミングのプログラムに参加しないキッズ生を対象に行いました。

「楽しく」「考えて」体を動かすというテーマで、体を動かしました。前半は、様々なステップとしてスキップや腰のひねりを入れたステップやボールを使った動きを行いました。

後半は、縄跳びや補強運動、体幹トレーニングを行い、自宅でできるトレーニングを学びました。

最後は、疲れた体をストレッチでほぐして終了しました。



本時の説明



様々なステップ運動



補強運動（腕立て伏せ）



お揃いのアカデミーTシャツ