

スポーツ教養プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2021年11月20日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

名古屋市名東スポーツセンター

3 プログラム名

身体能力プログラム I

4 講師（敬称略）

東海学園大学 スポーツ健康科学部 准教授 黒須雅弘

5 活動内容

久しぶりに全員参加のスポーツ教養プログラム。準備体操の後、2人組になり、バスケットボールとテニスボールを使い、「ジャグリング」や「パス&スピン」などの神経系を養うエクササイズを行いました。

後半はマーカーを使い、様々な種類のリズムジャンプやステップを行いました。黒須氏からは、「速さよりも、まずは正確に。指示された動作をしっかりと実践できることが大切。」とアドバイスをもらい、最初は苦戦していたアカデミー生も、練習を重ねるうちに徐々に速く、正確にできるようになっていきました。



黒須雅弘氏の説明



ボールを使ったトレーニング



マーカーの移動も協力して



様々なステップを正確に