

スポーツ教養プログラム【ユース】活動報告

1 日時

2022年10月1日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

名古屋市枇杷島スポーツセンター

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

初めてジュニアと合同で、体育館で身体を動かすプログラムでした。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、「パス&スピン」など、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。最初は慣れない動きに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スムーズにできるようになっていきました。



大きさの異なるボールを使ってパス



様々なリズムや方向でのステップ



いろいろなストレッチにも挑戦



全員で記念撮影