

スポーツ教養プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2022年11月19日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

パロマ瑞穂アリーナ 第1競技場

3 プログラム名

身体能力プログラム I

4 講師（敬称略）

至学館大学 健康科学部 教授 高橋 淳一郎

5 活動内容

今回は、「身体の安定性と敏捷性を高めよう」というテーマで行われました。

最初は、正しい姿勢と歩き方から始まり、動きながらのストレッチやスキップと上半身を組み合わせた動きづくりなどを行いました。また、途中1kgほどのボールを用いて体の重心を意識しながら動くことの大切さを学びました。

後半は、ラダーを用いて正確に素早く動くことで「敏捷性」を高めるトレーニングを行いました。簡単なステップからだんだんと複雑な動きになるにつれて、並んで待っている間にラダーのないところでも練習する様子が見られました。

今日習った動きは、あらゆる競技に活用することができると思うので、良い姿勢と素早く正確に動くことをこれからもトレーニングの中で意識して行ってもらいたいです。



軽やかなステップワーク



重心を意識したランニング



個別に丁寧な指導



集合写真