

## スポーツ教養プログラム【キッズ】活動報告

### 1 日時

2022年12月10日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

名古屋市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Ⅱ

### 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

今回は、「ジャンプ運動によるリズムカルな動作を身につける」をテーマに行われました。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。

その後、ランニング・コーディネーションドリルとして大きな円の周りを様々なステップで移動するトレーニング等を行いました。直線的に前進する移動には日頃から慣れているのですが、右回り、左回り、後ろ向きなど様々な方向で弧を描きながら素早く足を運ぶ動きはシンプルながら意外と難しく、各自が自分の苦手な足の運びや方向に気づきながら修正を加え、それぞれのペースで徐々にスムーズに動けるようになっていきました。後半は直線上に置いたマーカーを目印に、様々な種類のリズムジャンプやステップを行い、素早く足を運び、より早く走るトレーニングを行いました。



大きさの異なるボールを使ってパス



円の周りツイストステップで移動



リズムジャンプ



素早く駆け抜けるトレーニング