

スポーツ教養プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2023年9月23日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

日本ガイシホール（第2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）

東海学園大学 スポーツ健康科学部 准教授 黒須 雅弘（他3名）

5 活動内容

シャトルラン以来、久しぶりに全員集まって体育館で行うプログラムとなりました。準備体操の後、2人組になり、大きさの異なるボールを2つ使い、指示された内容でパス交換を行ったり、パスをした後素早く足を動かして回ったりする神経系を刺激するトレーニングを行いました。

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。



身体の柔軟性をチェック



大きさの異なるボールを使ってパス



様々なジャンプやステップに挑戦



ジュニア全員で集合写真