

スポーツ教養プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2023年10月14日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

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

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4名）

5 活動内容

「ジャンプ運動によるリズムカルな動作を身につける」ことを目的に、プログラムが進められました。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。



大きさの異なるボールでバランスをとる



マルチタスクでのボール操作



ステップしながらのボール操作



キッズ全員で集合写真