

スポーツ教養プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2024年1月20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 第1競技場

3 プログラム名

身体能力プログラムⅡ

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、「身体の動かし方と止め方」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。後半は、マットを使い「スタビライゼーション」を用いたコアトレーニングを行いました。姿勢維持に必要なお腹の筋肉やお尻の筋肉を鍛えることで、体幹のブレを無くし、横方向から力が加わっても安定した姿勢維持ができるようになることを学びました。

今日習ったトレーニングは、あらゆる競技に活用することができると思うので、良い姿勢の維持のための体幹トレーニングを日常的に行い、自分の競技力向上に活かしてもらいたいです。



体の軸がぶれないように！



ペアでのトレーニングの様子



コアトレーニングの様子



集合写真