

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2021年12月18日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

日本ガイシプラザ 第2競技場

3 プログラム名

身体能力プログラム

4 講師（敬称略）

至学館大学健康科学部 高橋淳一郎 長田結衣

5 活動内容

今回の身体能力プログラムでは、「身体の安定性と敏捷性を高めよう」をテーマに行いました。はじめは、様々な種類のステップを行いました。ステップだけでもリズムや手の振りを変えることで難易度が上がる中、さらに姿勢を意識しながら行いました。体の軸を意識することによって、普段何気なくしているスキップも1つのトレーニングとなることがわかりました。

後半は、敏捷性を高めるため色々な態勢から音に素早く反応するダッシュを行いました。スタート前は自然と静かになり、みんな集中して取り組みました。

家庭でもできる内容がたくさんあり、自主練習としても活用し、さらに自分の力を高めてほしいです。



講師の高橋氏、長田氏



足を手でタッチしながらステップ



姿勢を意識しながら後ろ足を手でタッチ



音に集中するアカデミー生