

スポーツ教養プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2025 年 10 月 4 日（土） 18 時 25 分から 20 時 30 分まで

2 会場

名古屋市露橋スポーツセンター

3 プログラム名

身体能力プログラム

4 講師（敬称略）

至学館大学 健康科学部 教授 高橋 淳一郎

5 活動内容

「動きと感覚を一致させる」というテーマで、講義が進められました。

前半は、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ング（ダイナミックストレッチング）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、より複雑な動きやペア、4～6 人のグループでの動きに挑戦しました。指示された動きをスムーズに行えるようにするために、身体をどのように動かしたらよいかをアカデミー生で話し合いながら、練習する様子が見られました。動きの難易度が上がるにつれて苦戦しましたが、自分の身体の使い方を意識しながら、一つ一つの動きについて取り組むことができました。

今回学んだことを家庭でも実践し、様々な動きを習得できるようにしてほしいと思います。



姿勢を意識して歩く様子



ダイナミックストレッチングの様子



4 人グループで複雑な動きに挑戦



講師を囲んで集合写真