

スポーツ教養プログラム【ユース（小学6年生以上）】活動報告

1 日時

2025 年 10 月 11 日（土） 18 時 25 分から 20 時 30 分まで

2 会場

名古屋市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

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1名）

5 活動内容

前半は、柔軟性向上や可動域を広げるためのエクササイズ行いました。その後、テニスボールを使い、指示された内容で、パス交換やジャグリングしながら足を動かすなどの神経系を養うエクササイズを行いました。

後半は、様々な種類のリズムジャンプやステップ、ランニングコーディネーションドリルを行いました。最初は慣れない動きに苦戦していたアカデミー生も、徐々にできるようになっていきました。



講師の黒須雅弘先生



柔軟性をチェックする様子



リズムジャンプする様子



集合写真