

スポーツ教養プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

- ①2025 年 10 月 11 日（土） 18 時 25 分から 20 時 30 分まで
- ②2025 年 10 月 18 日（土） 18 時 25 分から 20 時 30 分まで

2 会場

- ①名古屋市枇杷島スポーツセンター 第1 競技場
- ②名古屋市東スポーツセンター 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

「繰り返すことを繰り返さず、脳をさぼらせない」や「できないことをできるように考える」をテーマにプログラムが行われました。

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



様々な動きをしながらのボール操作



様々なジャンプやステップに挑戦