

キッズサマーキャンプ

1日目

ｺｰﾃﾞﾈｰｼｮﾝ

自宅課題



4月から行ってきたトレーニングの復習を行い、さらにステップアップした新しいトレーニング方法を具体的に教えていただきました。実際に試合でのパフォーマンスにつながっていることを実感しているアスリートも多く、真剣に取り組んでいました。



コーディネーショントレーニングは、多種類のボール、スラックライン、視界をさえぎるピンホールめがね、スクーターボードなどを使用し、楽しく体の使い方を学ぶ毎回大人気のプログラムです。



グループ演習

“勝つためのチームビルディング”

グループからチームへの変化に気づくことをねらいとしたグループ演習を行いました。限られた物・時間・人の中で、どのチームが高いタワーを作ることができるかを競い合いました。

どのチームも同じゴールに向かってたくさんの意見を出し合い、協力し合う中でチームになっていくことを体感することができました。



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。