

## 第17回育成プログラム

2019年  
 10月20日

### コーディネーショントレーニング

今回は、ボールをドリブルしたり、ハードルをテンポ良く跳び越したり、定位能力・リズム能力を高めるトレーニングが行われました。ゲーム感覚で楽しみながらスキルアップを図ることができました。



### SAQ トレーニング

2年生にとっては初めてのSAQトレーニングで、ラダーやミニハードルを使用し、膝や股関節の可動域を広げるトレーニングを教わりました。足の動かし方を覚えることで、ケガや故障を予防するための大切なトレーニングになります。



### ラグビー体験

今回の体験の中で行われたゲームでは、簡易なルールの中、タックルなど体のぶつかり合うプレイなども行ったので、小学生の頃に体験したタグラグビーに加えて、ラグビー競技の特性を学ぶことができました。現在日本中で盛り上がっている競技を体験できたことで、ラグビー競技への興味・関心もより一層高まったと思います。



Twick  
 On  
 Tneaf!



### 自転車競技体験

自転車競技場で行われた今回の体験では、自転車に慣れるための試走をした後、特設されたロードを走行させていただくことで、自転車競技の楽しさや素晴らしさを学びました。また、終盤にはオートバイに乗せてもらい実際の速さも体感することができました。



### フェンシング体験

フェンシング体験は、競技特有のステップの踏み方や動きをみっちり教えていただいた後、実際に剣を持ち、簡易ファイティングを行いました。講師の方々からは、今後の成長が楽しみだと言われるほど、みんながイキイキと活動に参加している姿が印象的でした。



(写真:2018年12月26日のもの)

### 次回(11/9)のプログラム

共通

- ・デュアルキャリア教育
- ・食育

スポーツくじ  
 1000 BIG

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。