

# 第26回育成プログラム

2020.2.8



## ボウリング体験



キッズはボウリング体験を行いました。座学ではボウリングの歴史やルール、ストライクの狙い方について学びました。実践では学んだことを活かし、2ゲームを行いました。ストライクが決まったらみんなで喜び合うなど交流も深めることができ、大変有意義なプログラムとなりました。



## 自宅課題



ジュニアの自宅課題では、体幹や肩関節に焦点を当てた指導が行われました。日々成長する自分の体を整えるためにも自宅課題をしっかりとこなしていきましょう。

## メディカルチェック



今回は筋肉の柔軟性や握力や背筋などのパフォーマンステストを実施しました。ATの方々のご指導で、中学3年間のフィジカル面のチェックを行うことができました。

## ボート体験



ジュニアでは富田浜漕艇場にてボート競技の体験プログラムが実施されました。まずは、エルゴマシンの使用して動きの基本を学ぶとともに、測定を行いました。水上では高校生と一緒に4人乗りのボートに乗りました。初めは落ちないか不安そうでしたが、慣れるにつれ笑顔で漕ぐ姿にあふれていました。



## プレゼンテーション

今回は、シニアの女子の発表でした。将来的な目標を展望した今後の活動計画を模造紙にまとめ、夢のある発表を聞くことができました。



### 次回(2/15)のプログラム

- キッズ
  - ・バレーボール競技体験
- ジュニア
  - ・ボート競技体験



**スポーツクラブ**  
 0000 BIG

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。