

## 第27回育成プログラム

2020.2.15

### スポーツクライミング

スポーツクライミングの体験プログラムは、雨天のため屋内でのボルダリングに変更となりました。難易度ごとに設定された6つの課題に対して、競技団体からのアドバイスを参考にしながら積極的にチャレンジしていました。どうやったら難しいルートをクリアできるか、お互いに教え合ったり、応援したりと非常に盛り上がっていました。



### コーディネーショントレーニング

5年生のコーディネーションは、担当の上田先生と陸上競技で日本一になった林さんによりプログラムが進められました。プログラム前半でコーディネーショントレーニングについての知識を学び、後半は主に陸上競技で活用されているトレーニングを行いました。6年生は、ポルスターさんによるコーディネーショントレーニングでした。風船やラダー、ピンホールグラス等様々な用具を駆使したトレーニングを通して、能力を高めることができました。



#### 次回(3/1)のプログラム

- キッズ
- ・メディカルチェック
  - ・コーディネーション
- ジュニア
- ・メディカルチェック
  - ・トレーニング理論
- シニア
- ・セルフケア
  - ・パスウェイ発表

**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。