



コーディネーション

小学5年生～中学1年生を対象に、コーディネーショントレーニングが行われました。

このトレーニングは、楽しみながら7つの能力を高めることや、どの競技にも対応できるので、学んだことを家族や友達とぜひ共有し、クラブや部活動の練習前、自宅でのトレーニングとして取り入れてみてください。



第20回 育成プログラム R3年 11月27日



SAQトレーニング

SAQトレーニングとは、スポーツに必要な“速さ”を、スピード(移動の速さ)・アジリティ(方向転換の速さ)・クイックネス(動き出しの速さ)の3つに分け、体系的にそれらの能力向上を目的としたトレーニング方法です。

今回は、始めにLテストという測定で自分のアジリティ能力を確認後、ラダーやハードルを用いたトレーニングを行いました。

自分の動きを変えることは決して簡単なことではないので、今回のトレーニングを継続して取り組んでいきましょう。



セルフケア



シニアは、これまでのコンディショニングからセルフケアに取り組みました。浦野先生から、なぜこのトレーニングが必要なのか、今、どの部分を鍛えているのかを丁寧に解説していただきました。今回は、スポーツ障害を未然に防ぐためのリバーサウンジやスプリットスクワットなどのトレーニングメニューでした。

メンタル

「自分博士」になる

【自分について詳しくなること】



今回のメンタルプログラムは、「自分の心の状態」に着目した内容で行われました。常日頃から自分の心の状態を観察することで「自分博士」となって、本番では心の炎に水をかけ冷静になった方が良いのか、油を注いでもっと気持ちを高めた方が良いのか、いち早く判断することができます。ぜひ、心の状態をメモすることを習慣にしてみてください。

スポーツレジ
BIG
私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。