

第10回育成プログラム

サマーキャンプ1日目

第1回記録測定会

スローイング



20mシャトルラン

立ち五段とび



反復横とび



8月10日に第1回測定会が行われました。アスリート生が日々行っている自宅課題や自主練の成果が試されたのではないのでしょうか。

学校での新体力テストでも行われる20mシャトルランや反復横とびに加え、パワーを見る自転車テスト、投てき力を見るスローイング等を含めた7つの測定が実施されました。

測定された全ての結果をもとに、個人評価分析表が作成されます。自分自身がどんな競技に向いているのかを考える上での重要な資料となります。

今回の記録測定を通して、伸びが見られた力や思ったよりも伸びていない力があつたと思います。今後の自分自身の目標や日々の取組みについて考える良い機会になったことでしょう。

垂直とび



自転車



30m走



キッズ グループ演習



サマーキャンプ1日目の夜は男女混合のチームに分かれてのグループ演習を行いました。勝つためのチームビルディングというテーマで、どのチームが一番高いタワーを作ることができるかを競い合いました。日頃は話さないメンバーと話し合い、協力してゴールに向かって活動することで、「グループ」から「チーム」への変化を学ぶことができました。



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。