

ランニング教室(キッズ・ジュニア・シニア)

ランニング教室は、3名の陸上競技のトップ選手による実技指導がありました。多くのスポーツの基本となる『走り』に対する考え方や技術、普段の練習方法などについて教えてもらいました。最後は、チームに分かれて400mリレーを行いました。天候にも恵まれ、運動公園陸上競技場で走ることができ、貴重な体験ができました。



コーディネーション(キッズ)

小学5年生は、陸上の要素を取り入れた動きやトレーニングを行いました。陸上のトップアスリートの皆さんに、丁寧に教えていただきとても貴重な経験ができました。小学6年生は、バランスエクササイズや障害物競走を行いました。頭を使って体を動かすことに苦戦しながらも、アスリート生で声を掛け合いながら楽しく取り組むことができました。



コーディネーション(中1)

今回のコーディネーショントレーニングは、ボールを使った反応トレーニングやバランスディスク・雑巾を使ったバランストレーニングを行いました。相手の動きを観察することや駆け引きの重要性を学ぶことができました。



メディカルチェック(キッズ・ジュニア)

メディカルチェックは、各カテゴリーの担当アスレチックトレーナーによるチェックが行われました。アライメントテストや関節弛緩性テストや柔軟性テストを実施しました。



パスウェイ発表(中3)

今回の発表は男子の「キャリアマップ」によるプレゼンテーションでした。今回は男子の発表でしたが、全員が高校へ進学しても現在取り組んでいる競技を継続し、世界を目指そうとする夢のあるプレゼンテーションでした。



SAQトレーニング(中2)

今回は、ラダーを使用して横方向への方向転換のフットワークと身体をコントロールするトレーニングを行いました。自分の動きと真剣に向き合いながら、取り組むことができました。



セルフケア(中3)

当日は、県総合運動公園体育館のトレーニング場で、基本的なウエイトトレーニングを実践しました。重量を少しずつ重くしながら安全なフォームによるウエイトトレーニングを体験することができました。

