



コーディネーション ジュニア

中学1年生はポルスター先生、中学2年生は小池先生のご指導のもと、コーディネーション能力の向上に励みました。今回のプログラムでは、ボールやラダー、フラフープなど、さまざまな道具を用いて、多様な動きにチャレンジしました。

各学年ともに、楽しみながら意欲的に取り組み、プログラムを通して自分の身体の使い方への理解を深めることができました。



コンディショニング シニア

今回は、スピッツェンパフォーマンスの浦野氏が講師を務めました。さまざまな動きによるウォーミングアップからパワーポジションの獲得、メディシンボールスローによるパワートレーニングを実施しました。シニア生は自分に取り組んでいる競技に繋がるよう意識しながらプログラムに参加することができました。



ロジカルシンキング

仙台大学の粟木一博教授にご指導いただきました。プログラムでは、客観的に見た自分の強みや弱みをワークシートに書き出し、普段の行動を振り返りながら、それらを分析・分類するという実践的な取り組みを行いました。

今回のプログラムを通じて、物事を感覚的にとらえるのではなく、矛盾や破綻が起こらないように筋道を立てて考えることの重要性を理解することができました。



自宅課題

各学年の担当ATの方々により、ストレッチや体幹トレーニングのメニューを提供していただきました。身体の柔軟性や安定性の向上を目的とした運動に取り組む、ストレッチと体幹トレーニングのどちらか一方に偏ることなく、両方をバランスよく実践することが大切だと教えていただきました。



〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕