

スポーツ教養プログラム【ユース】活動報告

1 日時

2022年3月20日（日） 14時から16時まで

2 会場

東海学園大学 三好キャンパス 体育館

3 プログラム名

身体能力プログラムⅡ

4 講師（敬称略）

東海学園大学 スポーツ健康科学部 准教授 黒須雅弘

5 活動内容

修了式後でしたが、最後に追加プログラムを行いました。今回は、東海学園大学の体育館で身体能力プログラムを行いました。初めて大学のキャンパス内に入った修了生も、多くの施設に興味津々でした。東海学園大学の学生のサポートもあり、準備体操の後、2人組になり、バスケットボールとテニスボールを使い、神経系を養うエクササイズを行いました。

後半はマーカーを使い、様々な種類のリズムジャンプやステップを行いました。普段使用することのない身体の使い方を学ぶことができたと思います。

最後は、黒須氏や学生に質問するなど充実した時間となりました。



黒須雅弘氏の説明



マーカー使ったトレーニング



接地の時間を短くして



学生に質問する修了生