

スポーツ教養プログラム【ユース】活動報告

1 日時

2025 年 1 月 25 日（土） 18 時 25 分から 20 時 30 分まで

2 会場

パロマ瑞穂アリーナ 第 1 競技場

3 プログラム名

身体能力プログラム

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（他 1 名）

5 活動内容

テーマは「ジャンプ運動と走運動を中心に力づよさ、素早い動作を身につける」でした。準備体操の後、身体の柔軟性をチェックしました。その後、テニスボールを使い、ジャグリングしながら、指示された内容で足を動かす神経系を養うエクササイズを行いました。

後半は、様々な種類のリズムジャンプやステップを行いました。最初は慣れない動きに苦戦していたアカデミー生も、練習を重ねるうちに徐々にスムーズにできるようになっていきました。



講師の黒須雅弘先生



身体の柔軟性をチェック



様々なジャンプやステップに挑戦①



様々なジャンプやステップに挑戦②