

スポーツ教養プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2025 年 2 月 22 日（土） 18 時 25 分から 20 時 30 分まで

2 会場

名古屋市露橋スポーツセンター 競技場

3 プログラム名

身体能力プログラム（対象：アイスホッケー競技選択者）

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

はじめに柔軟性向上や可動域を広げるためのエクササイズ行いました。その後、テニスボールを使い、指示された内容でパス交換を行ったり、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、ランニングコーディネーションドリルを行いました。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



ステップしながらのボール操作



様々なジャンプやステップに挑戦

スポーツ教養プログラム【ジュニア】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（対象：ホッケー競技選択者）

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



ジャグリングしながら足を動かします



様々なジャンプやステップに挑戦