

●コーディネーショントレーニングを開催いたしました。

10月22日(金)本校体育館で、各運動部の代表生徒を対象にコーディネーショントレーニングを開催いたしました。効果としまして、体力・運動能力の向上、ケガの減少、姿勢の改善、集中力の持続が期待されます。



10月22日(金)講師として日本コーディネーショントレーニング協会(JACOT)から、毛利かなで様をお招きし、コーディネーショントレーニング講習会を実施しました。当日は各運動部の代表生徒35名が参加しました。

長座立ちや寝返り立ち、ボールを使ったペアでのトレーニング、くの字運動、Sの字運動、ラディアンなど、限られた時間でたくさんのトレーニングを紹介していただきました。

参加した生徒たちも笑顔で活動に取り組み、ペアでのトレーニングも楽しそうにやっていました。各部活動の練習メニューに取り入れてもらえたらと思います。

生徒部 担当