



## 第7回育成プログラム

-2021.7.4-

## 陸上競技



## ウェイトリフティング競技

ジュニアは、ウェイトリフティングの競技種目体験プログラムが行われました。まず、パワーポジションの重要性についての説明を受けた後、パワーポジションの姿勢で、手首を返し、スピードとタイミングでバーベルを高く支え上げるスキルを学びました。そして、指導していただいたウェイトリフティング協会の方々のお力のおかげで、大腿四頭筋や大胸筋のすごさにも驚かされました。



キッズは、陸上競技体験プログラムが行われました。速く走るためには正しい姿勢を意識すること、前に前に進むためには地面を「ポンッポンッ」と押し返すイメージをもって走ることの大切さを学びました。

運動会や体力測定では、当日学んだことを思い出して、自分史上最高の結果が出ると良いですね。



今回は、コンディショニングづくりの核となる、ウォーミングアップとクーリングダウンの基本的な理論と実践方法について実技指導が行われました。主運動に入るための身体づくりとして、柔軟性や可動性を高めることに主眼を置いた指導でした。40度近い暑い体育館でしたが講師の浦野先生の熱き指導で、楽しく取り組むことができました。

## コンディショニング



スポーツクラブ



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。