

清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト
共通プログラム(マット運動)【ジュニア第3期生】

岐阜県体操協会の講師の方からコンディショニング、コーディネーション、筋力トレーニングの仕方を丁寧にご指導いただきながら、いろいろな方法を学びました。個人で行えるトレーニングに加え、ペアになって相手とかかわり合いながら楽しくトレーニングする方法も学びました。

後半は、後方倒立回転跳び(バク転)にチャレンジしました。今まであまり経験したことがない運動であり、しかも、やや恐怖心が伴う運動であったため、最初は緊張した面持ちでしたが、補助具を使用したり、補助をしてもらったりして、安心して練習できるような配慮をしていただいたおかげで、思い切ってチャレンジすることができました。

日 時:平成30年11月24日(土) 18:00~20:00

会 場:OKB体操アリーナ(安八町)

講 師:臼井千奈美 氏、坂本 匡 氏、横山加奈 氏(岐阜県体操協会)

内 容:・コンディショニング(柔軟体操)

- ・コーディネーショントレーニング
- ・筋力トレーニング
- ・マット運動 等

