

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 スポーツトレーニング3 【ジュニア第5期生】

岐阜県体操協会の坂本先生をはじめ、4人の講師からコーディネーション、マット運動、トランポリンを教えていただきました。

コーディネーションでは、仲間と協力してバランス能力や反応能力などをトレーニングし、自分の身体を思い通りに動かすことの難しさを体感しました。

マット運動とトランポリンでは、体幹やバランス能力など様々な場面で基本となる動きがあり、他競技でも活かすことができることがわかりました。失敗しても諦めることなく積極的に何度も挑戦し、できなかったことができるようになっていく姿が印象的でした。

日時 : 令和2年11月14日(土) 18:00~19:30

会場 : OKB体操アリーナ(安八郡安八町氷取222-11)

テーマ : マット運動 ~けがをしないからだづくり~

講師 : 岐阜県体操協会

坂本 匡 氏(NPO総合体操クラブ)

臼井 優華 氏(NPO総合体操クラブ)

岩田 康嗣 氏(NPO総合体操クラブ)

内田 遼 氏(NPO総合体操クラブ)

