

ふくしまスポーツキッズ発掘事業 第3ステージジュニアサポートプログラム

【コーディネーショントレーニング】実施！

主催：公益財団法人福島県スポーツ協会

共催：福島県・福島市

後援：福島県教育委員会・福島県高等学校体育連盟・福島県中学校体育連盟

- 期 日 令和4年10月16日（日曜日）
- 会 場 福島県青少年会館体育館
- 指 導 者 福島大学トラッククラブ 菊田 明博 氏
- 参加人数 11名
- 内 容

福島県青少年会館体育館において、令和4年度2回目のジュニアサポートプログラム「コーディネーショントレーニング」を開催しました。

講師の菊田先生からコーディネーショントレーニングとは、脳が身体に命令を出す流れをスムーズにするためのトレーニングであることを具体的な例をあげながら説明していただきました。また、スポーツをする上で重要になってくるリズム、バランス、タイミング、反応、距離感などの能力を向上させるために、ボールやなわとび、バランスクッションを活用しながら様々な動きを取り入れたトレーニングをご指導いただきました。

参加したジュニアの皆さんは、頭を使いながら複雑な動きにチャレンジしました。仲間同士の交流を深め、互いに声を掛け合いながら取り組み、コーディネーション能力を高められ、充実したプログラムになりました。

① バランスプログラム



② ラダープログラム



③ なわとびプログラム



④ 集合写真



※ 保有する個人情報の取り扱いについて

お子様の個人情報は、（公財）福島県スポーツ協会が個人情報の保護についての規程を遵守し、適切な運用管理を行います。