

特色類型 NEWSLETTER

令和6年度
第8号

編集 特色類型推進部
前林

WHAT'S
NEW?

健康スポーツ類型 出前授業

「ウェルネスデザイン」
「アスレチックパフォーマンス」

股関節
トレーニング



10月8日(火)に健康スポーツ類型の学校設定科目「ウェルネスデザインⅠ・Ⅱ」及び「アスレチックパフォーマンスⅠ・Ⅱ」において出前講座がありました。今回の講師はSEB体育企画の福本啓祐さんです。スポーツトレーナーとして、プロ野球選手の指導や高校野球のトレーニング指導、幼児の体育指導等で活躍されています。本校の野球部もお世話になっています。



実は、今年度の福本さんの出前講座は2回目なのですが、前回は警報が出た影響で2年生のアスレチックパフォーマンスⅠのみの実施になっていました。今回は2・3年生の授業選択者全員が受けることができました。今回、アスレチックパフォーマンスでは股関節トレーニングについての実技指導をしていただきました。

ウェルネスデザインではスポーツトレーナーについての講義をしていただきました。トレーナーといってもいろいろな種類があるのを知っていますか。

- ・アスレティックトレーナー
- ・メディカルトレーナー
- ・ストレングストレーナー
- ・コンディショニングトレーナー
- ・フィットネストレーナー
- ・パーソナルトレーナー

などがあるそうです。実技と講義を通して、スポーツトレーナー等を目指す生徒達の将来につながる知識や技能を学びました。

重心は「腰」と「肩・膝」の2種類の人がいる！

