

特色類型 NEWSLETTER

令和6年度
第13号

編集 特色類型推進部
前林



WHAT'S
NEW?

1年特色クラス
高大連携講座
大阪リゾート＆
スポーツ専門学校

11月11日(月)、1年6組特色類型クラスの総合的な探究の時間に大阪リゾート＆スポーツ専門学校の朝井達也先生にお越しいただき、出前授業を行っていただきました。リゾスポの出前授業は今年度2回目で、今回のテーマはリズムトレーニングです。

音楽に合わせて体を動かす、小さい子～スポーツ選手まで取り入れているトレーニング方法を教えていただきました。

まずは足裏のマッサージから。どんなスポーツにおいても足裏をうまく使っているかが競技力に影響してきます。これは、身体の調子を整える、「コンディショニング」となります。コンディショニングとトレーニングの違いについて教えていただき、コンディショニングの大切さを理解することができました。

次にリズムトレーニング。

リズムを感じて、それに合わせて身体を動かすというトレーニングです。ここでは、うまくできない人には「やり方が分からなくてできない人」「やり方は分かるが、身体がうまく動かさなくてできない人」の2パターンがあり、トレーナーは、その人がどちらのタイプかを見極めることが大切だということに気づくことができました。

