

特色類型 NEWSLETTER

令和6年度
第19号

編集 特色類型推進部
前林

WHAT'S
NEW?

健康スポーツ類型
アスレチックパフォーマンス
ウェルネスデザイン
出前授業

にしみや鍼灸整骨院
(株) Biz Athlete



11月26日(火)・12月5日(木)に健康スポーツ類型2年生・3年生の学校設定科目「アスレチックパフォーマンスⅠ・Ⅱ」において、にしみや鍼灸整骨院の院長である西宮幹雄さんに出前授業を行っていただきました。

BCエクササイズという「身」と「体」を意識した自然な動きができる身体づくりを中心に、健康への関心を高め、怪我の予防や競技力向上に役立つ身体作りの基礎基本について学びました。

お腹の使い方を呼吸をしながら確かめたり、ブリッジから身体をひねって四つん這いに戻ったりと身体の使い方についての実践を行いました。



2月5日(水)、健康スポーツ類型2年生の学校設定科目「ウェルネスデザインⅠ」において株式会社 Biz Athlete 代表取締役である西幸利さんに出前授業を行っていただきました。

西さんはこれまでアスリートの育成やスポーツチームのマネジメントなどを行ってこられ、現在の会社では人材育成コンサルティングをされています。「ピッチを上げたい」、「ジャンプ力を上げたい」、「打球を飛ばしたい」、「持久走で良い記録を出したい」、「体重を増やしたい」といった生徒のニーズに合わせた、目標とする自分の姿に近づくためのアドバイスをさせていただきました。

プロのアドバイスを受けることができ、生徒達は大いに喜んでいました。

