

# 特色類型 NEWSLETTER

令和6年度  
第21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



2月3日(月)、1年生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中川大樹先生による出前授業がありました。「ボディケア」をテーマに授業をしていただきました。どんなスポーツでも足の使い方が大切ということで、足にフォーカスしたトレーニングを行いました。

実践したトレーニングを紹介します。

- ①足でじゃんけん
- ②足でじゃんけんしながら手でじゃんけん

➡ 脳を使ったトレーニングでした。

- ③かかとを浮かして前に倒れる
- ④足先だけで歩く
- ⑤二人でストレッチ

➡ 仰向けになり、背中に手をいれてもらい、お腹に力を入れてその手が動かないようにする

- ⑥インサイド・アウトサイドジャンプ
- ⑦二人でストレッチ②

➡ 仰向けになり、足を相手の方に乗せて足の裏側の筋を伸ばす  
股関節を押さえながら足を外側・内側に伸ばし、おしりのストレッチをする

トレーニング前と後の前屈を比べると全員、明らかに変化が出ていて、ストレッチはとても効果があるということを実感しました！

