

東灘高校 特色類型 NEWSLETTER

子どもの未来・健康スポーツ類型

令和7年度
第14号

編集 特色類型推進課

WHAT'S
NEW?

1年特色クラス 高大連携授業

大阪リゾート＆
スポーツ専門学校



10月22日(水)、10月24(金)に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＆スポーツ専門学校による高大連携授業を行いました。



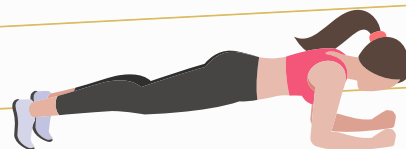
10月22日(水)は藤田万里奈先生によるインストラクター体験の授業でダンスを行いました。クラス全員で一つの円をつくり、音楽に合わせて自由に身体を動かすことで、自己表現の楽しさに気づくことができました。



10月24日(金)は松田博聖先生によるストレッチ、トレーニング体験を行いました。

まずは裸足になって足の裏を刺激し、血行を高め感覚をよくすることで、パフォーマンスが上がることを体感しました。

また、体幹トレーニングの正しい行い方についても教えていただきました。どんなトレーニングも正しいフォームを知り、意識して行うことが大切だと実感できました。



答え WELCOME