

# スポーツのための体づくり勉強会

【大田市立第三中学校】

ねらい

スポーツの基礎となる体験や体幹の大切さを学ぶ体験会を通して、体の土台づくりの必要性を学ぶ。

いつ

令和3年12月9日（木）

どこで

大田市立第三中学校 体育館

だれが

全校生徒・教職員 21名

※講師…竹原 亮紀 氏

[株式会社クリエイト]

なにを

○トップアスリートに関する講話

○コアトレーニングなどの指導

概要

- ・トップアスリートにまつわる話を聴き、パフォーマンスの向上に必要な要素を知るとともに、トップアスリートに共通する人間性の豊かさにも触れ、今後の自分自身の生活につなげる。
- ・コアトレーニングなどの体験を通して、自分自身の体を見つめ直すとともに姿勢や体幹の大切さを学び、今後の自分自身の体づくりへの興味・関心を高める。



はじめに、講師の竹原氏からご自身が「トップアスリート」に関わられたご経験から「トップアスリート」の共通点をお話していただきました。その中で、パフォーマンスを高めるためには「テクニック」「スキル」「フィジカル」「メンタル」などさまざまな要素が関連し合っていることを教えていただきました。その後、生徒たちは実際に自分自身の体のバランスチェックをしたりコアトレーニング体験を行ったりするなど自分自身の体とじっくり向き合う時間となりました。トレーニング前後の自分の体の変化について実感を伴って理解した生徒たちの中には、「きつかったけれども、とてもいい勉強になった。今日教わったいろいろなトレーニングを家でも続けていきたい。」と感想を述べた子どももいました。あらゆるスポーツをする上での基盤を学ぶ貴重な機会となりました。