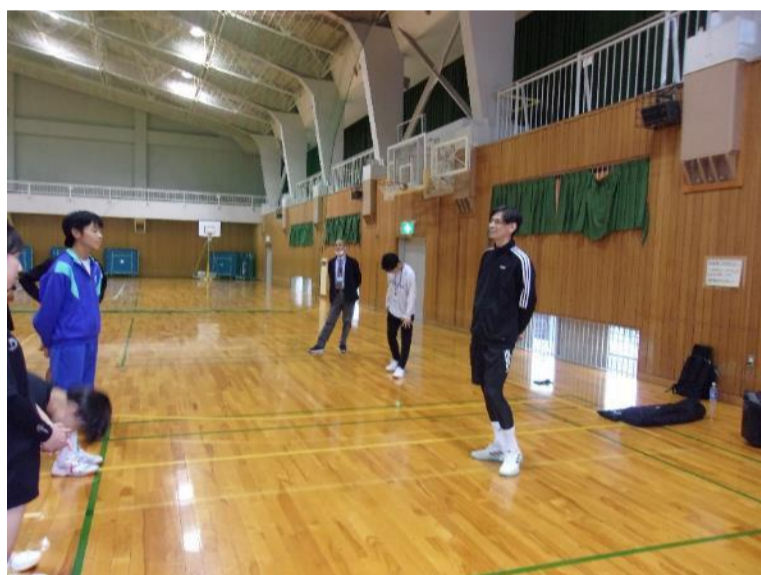


学年・部活の枠を超えて、放課後を楽しもう！

ファンチャレンジプログラム #4

10月19日(木)放課後、健民体育館にて「リズムトレーニング」の体験会を行いました。リズムトレーニングはどのスポーツにも必要なリズム感を養うのに最適なトレーニングなんです。「難しい」だけでなく「楽しい」これが大事なんです。参加した生徒は「できーん」「脳みそ崩壊」「わけわからん」と言いながらも、みんな笑顔で参加していました。次回は「コーディネーショントレーニング」です。外部のクラブチームや運動部以外の生徒の参加もお待ちしております。かほく市内の他学校では行っていない取組みが「ファンチャレンジプログラム」です！



一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会
STAR 認定インストラクター

藤中 修さん



バスケットボール部(10名)、柔道部(4名)、野球部(3名)、
バレー部(13名)、計30名が参加しました。



上半身と下半身、別々の動きをするのが難しい。できると「嬉しい」できなくても「楽しい」こんな感覚って、普段の生活ではなかなか味わうことはできない感覚なんです。



リズムトレーニングに使用する、暑さ10mm弱のライン。
ただジャンプするのではなく、このラインを踏まないようにジャンプするのが、ポイント！



今後もファンチャレンジプログラムでは楽しい事をたくさん企画しています。参加者が多いと楽しさも、倍になります。どんどん、参加してくださいね。