

【総合探究でスポーツ講習会を行いました：高校普通科】

令和3年3月12日
宮崎第一高校

令和3年3月12日(金)、高校普通科の生徒を対象にスポーツ講習会を行いました。普通科の生徒90名いる中で運動部に所属している生徒が9割。競技力向上とスポーツ分野における知識を身に付ける目的で行われました。今回の講習会では宮崎市内にある、ながとも整骨院院長の永友さんとスポーツトレーナーの徳重さんに来ていただき、自分の体のしくみや仲間と呼吸や目的を揃える「同調」によって最大限のパフォーマンスが出来ることなどを学びました。

自分の目標、チームの目標を達成させる為には「本気」になって取り組む事。その原動力となる自分自身の体を知り、パフォーマンスに活かせるようになる為の知識を短い時間ながら伝えて下さったお二人に普通科生一同心より感謝致します。

「同調」によるチームトレーニング①



「同調」によるチームトレーニング②



股関節と足首の可動域を知るトレーニング



自分の柔軟性を知る為のストレッチ



「同調」によるチームトレーニング③



体のしくみを知る簡単なトレーニング



ながとも整骨院院長 永友さん



スポーツトレーナー 徳重さん

