

【スポーツ指導者スキルアップ講習会 ～運動あそびと体力向上トレーニング（子ども指導編）～】について

1月26日（土）に、「スポーツ指導者スキルアップ講習会～運動あそびと体力向上トレーニング（子ども指導編）～」を開催しました。



まずは1分間“目”を閉じて足踏み。目を開けたら自分の位置にびっくり…！！



相手との位置関係を把握してから後ろ向きで、ボールを投げます。上手くボールは届くか？



子どもたちの体力向上に向けたプログラムをグループで考えます。



グループごとに考えたプログラムを発表し、小林先生から講評をいただきました。