

「ぐんまプレキッズ2022(沼田会場)」の活動の様子

令和4年7月25日(月)
ZACROSアリーナぬまた
3年対象 17:30~18:30
参加30名

見学団体

- ・うすねニュースポーツクラブ 3名
子どもたちの指導にも加わって頂きました
- ・沼田市教育委員会事務局スポーツ振興課 視察

活動の様子

あいさつ

委託業者(FJF・富岡コーチ)より説明



ウォーミングアップ 身体の使い方

～身体対角線を意識して～



アイスブレイク (神経系のトレーニング)

～友達に触られた身体の部分を上げる～



回転系トレーニング

～身体を横にコロコロしてみよう～



認知して、思考して、行動するトレーニング
～与えられた条件で、手を使わずに立ってみる～



スプリント→回転→スプリント TR

※最初は動きがゆっくりでしたが、
TRの後半は、かなり速い動きで行っていました

