

【第1回】令和6年8月31日（土）18:00～20:00 「レクザムホール4F 大会議室」

【スポーツ科学】 立正大学 データサイエンス学部 准教授 永田 聡典 先生

※台風接近の為、中止

【第2回】令和6年11月16日（土）18:00～20:00 「丸亀市民体育館」

【スポーツ科学】 立正大学 データサイエンス学部 准教授 永田 聡典 先生



第2回プログラムは、丸亀市民体育館で立正大学データサイエンス学部准教授の永田聡典先生による「追求！スポーツ科学 主役の君へ」を演題に御講演をしていただきました。

最新のスポーツ科学の紹介やデータを使った分析など、個人やチームそれぞれでトップアスリートがどのようにデータを活用しているかを学びました。その中で、家庭でできるアスリート支援について、スポーツを取り巻く関係者がコミュニケーションをとり、協力し合うことの必要性を感じることができました。

また、実際にトップアスリートが使用している機器でジャンプの測定や10m走における歩数・足の接地時間の測定など、複数の種目の測定を体験することもできました。

今回は保護者にも参加していただき、子どもたちの心身を安全で健やかに保つことの重要性などを学ぶことができました。保護者も測定を体験することで、より目標設定の仕方や家庭でもできるデータの収集と活用の仕方などを身近に感じる事ができ、充実したプログラムとなりました。

【第3回】令和7年3月1日（土）18:00～20:00 「丸亀市民体育館」

【運動基礎[リズムトレーニング]】体力学校株式会社 代表取締役 河野 吉喜 先生



第3回プログラムは、丸亀市民体育館でスポーツリズムトレーニング協会 インストラクター【体力学校株式会社 代表取締役】の河野 吉喜先生による「運動基礎【リズムトレーニング】」を行いました。

音楽を流しながらのストレッチやウォーミングアップでは、昨年度に河野先生の活動を経験している子どもたちが多かったのもあり、動きを思い出しながら楽しく活動をしていきました。

また、さまざまなストレッチや動きにおいて、人によってできるタイミングが違うので、諦めずにコツコツ続けられるかどうかを大事ということをお伝えしてくれました。

リズムトレーニングを通して、河野先生から「競技をする上で、リズムに合わせる事が一番大事であり、かつ正しい形（フォーム）も大事にしてほしい」というお言葉が印象に残っています。