

# 授業実践ギャラリー

体育健康推進特別授業

「KOBA☆トレ特別授業！」





本校は今年「体育健康教育推進校」の指定を受けて2年目となります。

今回は木場 克己さんに来ていただきました！木場さんはサッカーの長友選手や久保選手など数々のアスリートの「体幹トレーニング」を指導してきた方です。

「KOBA☆トレ」の名でネットでも有名です！

体幹、という言葉はよく聞きます。ぶれない体づくりを通して、走るのが速くなったり、けがをしない体になったりするそうです。まずはどれくらい体幹がしっかりしているか、テストです。手を腰に当て、膝をへその高さまで上げて10秒キープ！できるかな？





頭の上にお手玉を載せて、それを落とさないようにひざを曲げて屈伸運動をします。上体が前にまがっていたり、顎が出ていると安定しません。

この運動を数回繰り返すだけでも、結構なトレーニングになっていることを実感できます。普段使っていない筋肉というのは、まだまだありそうです。





続いてはフープの中に飛び移るもの。  
ただし、一つずつ飛び移ったら、止まることが大事。マットの柔らかさもこの時ばかりは不安定要素。よろよるとコースアウトしないように頑張りました。

そして生徒たちは終始この笑顔です。  
木場先生、ありがとうございました！

