

ボールを使ったトレーニングに取り組む生徒たち―東みよし町中庄の三庄小



脳に刺激を与える

トレーニング実践

東みよしで研修会

体を動かして脳や心に刺激を与え、運動神経の向上などを促す「コオーディネーショントレーニング」の実技研修会が東みよし町の

三庄小学校であり、町総合型地域スポーツクラブのおおくすクラブに所属する中学生25人が参加した。

徳島大学の荒木秀夫名誉

教授が講師を担当し、脳に

刺激を与えるトレーニング

方法を伝授した。生徒たち

は、片足立ちでバランスを

保ったり、ペアになってボールを投げ合ったりする運動を実践した。

研修会は、脳や体のつくりを理論的に理解し、野球

のトレーニングに生かすこ

となどを目的に、おおくす

クラブが昨年12月21日に開

いた。

(久保瑠以)