

5月12日（土） 基礎コース

2限目 実技「ヘルスチェック(体力測定)」

担当：石原 啓次 先生 ・ 深山 元良 先生 ・ 岡原 友紀 先生



3限目 講義「ヘルスチェック（結果フィードバック）」

担当：石原 啓次 先生



5月12日 2限目に体力測定、3限目に体力測定の結果と説明の授業を受けました。体力測定では反復横跳びや上体起し、20mシャトルランなどに挑戦し、終了後は「思っているよりも動かなかった」とお話しされている方が多くいらっしゃいました。続いての講義では、体力測定の結果に基づきそれぞれの体力年齢チェックをし、実年齢との差がどのくらいあるか、どうやって筋力を増やしていくかなど、病気にならないために体を動かすことの大切さを学びました。