



HIROSHIMA SPORTS ACADEMY



第5回共通プログラム

日時 1月11日(日) 9:30~12:00

場所 広島市西区スポーツセンター

【身体能力開発トレーニング】

【講師】 ゆいま～る整骨院 野原 淳 氏

一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会インストラクターの野原氏を講師にお招きし、様々なスポーツのウォーミングアップでも取り入れられている「スポーツリズムトレーニング」を実施しました。

最初は思うように体を動かすことができなかったアカデミー生も、だんだんとコツを掴み、音楽やリズムに合わせて楽しく運動を行うことができました。

