社会とつながる学校
玉村町立玉村中学校
令和4年度2022年8月17日№06
「自分で考える力」を育てる ～笑顔があふれる学校・社会とつながる学校・心穏やかな学校・主体的な学校～

【音楽と運動能力】リズムジャンプをはじめよう!

豊かなスポーツライフの基礎づくり

講　師　STAR 一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会
(Sports Training Association Rhythm)
関口和洋 先生

実施日　令和4年8月17日(水)13:15～15:00
参加者　玉村中学校バスケットボール部・バレーボール部 50名

「リズム感」を高めることで運動能力を向上させる新しいトレーニングプログラムです。軽快な音楽を使用して、様々な動きのパターンを学習し、子どもの運動能力の向上を促します。また、このプログラムはケガの予防効果が期待できるため、子どもからプロのスポーツ選手まで、幅広く活用されています。

　そこで玉村中では、学校経営方針「豊かなスポーツライフの基礎づくり」の一環として、また今後の部活動改革を見据えた試行の一つとして、一部の部活動で実践してみることにしました。

Selfesteem(自己肯定感) Teamwork(チームワーク) Achievable(やればできる) Relationship(人間関係)