

大和広陵高校 運動部強化プロジェクト NO3

<年間計画の完成>

先日、各部からヒアリングシートに現状、要望を書き込み提出。それをまとめていただき、本日コーディネータさんと各部顧問との調整を行いました。さらに、細部にわたり調整が必要ですが、大筋の年間計画ができあがり、顧問へ計画の提示、説明が行われました。顧問の先生方からは、いくつかの質問や意見が出され取組に向けた意欲が感じられました。

大筋イメージが伝わり、トレーニングとフィジカルの2本柱に対し、目的、レベルに応じてトレーニングルーム、体育館、グラウンドを使用し取り組んでいきます。後は、実施日程を調整して、第1回目を迎えるだけとなりました。

そして、決定しました。第1回目は、9月11日(土)「ウェイトトレーニング①」まずは、ウェイトトレーニングの基礎理論、下半身の筋肉群について実践していきます。まだまだ初歩の段階ですが、何事も、基礎基本が大切です。みんな頑張りよう。

<第1体育館>



<第2体育館>



<グラウンド>



<トレーニングルーム>

