

令和2年度 モンテディオ山形オンライン授業

7月9日（木）、3年の体育科の授業「スポーツVI（体づくり）」の一環として、モンテディオ山形によるオンライン授業が本校体育館で行われました。モンテディオ山形からの指導者は、小松駿太選手、高橋潤哉選手、京谷トレーナーの3名です。授業は、京谷トレーナーから紹介された、自宅でもできるストレッチ、体幹トレーニング、そしてバランスボールを使ったトレーニングを、2選手の見本に合わせて生徒たちが実践する形で進められました。日頃からトレーニングを行っている生徒たちですが、この日のトレーニングは質が高く、多くの生徒が悲鳴を上げるほどでした。さすがプロが行っているトレーニングは短時間で最大限の効果が上がるものだと実感しました。日頃の部活動でも実践できる内容だったので、各部ともこれからの練習に利用していきたいと思います。

今回、この企画を提供していただいたモンテディオ山形の皆さんに大変感謝しています。ありがとうございました。



モンテディオ山形広報 Twitterにも掲載しています。

https://twitter.com/monte_prstaff/status/1282558145005359104?s=21