

令和5年7月23日（日）に西区スポーツセンター中体育室において、西区スポーツ推進委員協議会伝達講習を開催しました。6月11日（日）に湯来体育館で行なわれた広島市スポーツ推進委員リーダー研修で「ラジオ体操」と「デュアルタスク」を学んだリーダーたちが推進委員に伝え、地域に持ち帰って、活用できるように研修を行ないました。

今後も地域が元気になるよう継続的にスキルアップ研修を行ない、新しい知識や情報を地域に還元していきたいと思います。

「ラジオ体操」



「デュアルタスク」

※デュアルタスクとは、一度に2つ以上の動作を同時にこなすこと。脳トレの効果だけではなく、スポーツ選手のコーディネーション能力、判断力、マルチタスク能力などの向上を目的としたトレーニングとしても活用されている。

