

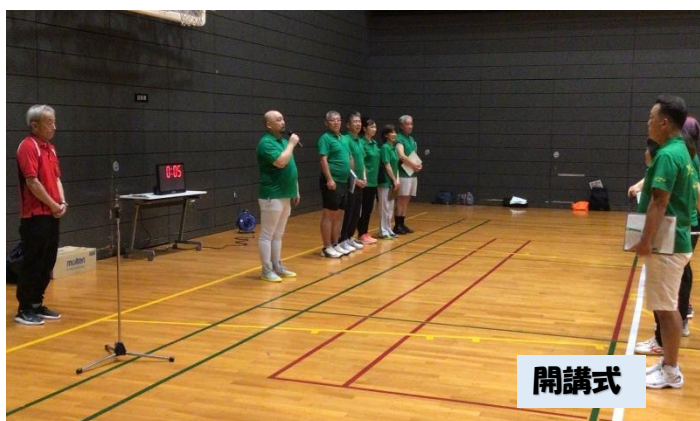
東区伝達講習会

令和8年6月14日(日)広島市リーダー研修(新体力テスト測定方法)を受講した東区のリーダーが講師となり、7月25日(土)に研修したことを伝達しました。

今回は、各学区の行事と重なり少人数での実施になりましたが、20歳～64歳対象種目の6項目と、65歳～79歳対象種目について体力要素の理解と正確な測定技術を習得することを目的に、実技をしながら研修を行いました。

1項目ごとに体のそれぞれの部位の強弱や、バランスを理解することで、自分を知り日常生活を見直すことのきっかけづくりとしてはとても貴重な経験でした。

各学区体育協会に、どのように広めていけるか知恵を絞ってみたいと思いますが、1項目でも行事の中に取り入れ、自分を知るきっかけ作りにはなると思いました。



開講式



準備体操



長座体前屈



反復横跳び



3 握力



上体起こし



立ち幅跳び



シャトルラン

