

新企画「休日地域クラブ活動 合同トレーニング」

紫陽花が色鮮やかに咲き誇る季節となりました。梅雨の時期は、気温がさほど上がらなくても湿度が高いと熱中症のリスクが高まると言われています。こまめに水分を補給するなど、熱中症の予防に気を配りながら活動に取り組んでほしいです。

さて、先週月曜日(6/30)、今年度最初の部活動地域移行推進協議会を開催しました。令和5年9月に立ち上げた本協議会も3年目を迎え、通算6回目の開催となりました。今回は、昨年度の事業報告や今年度の事業計画などのほかに、新企画「休日地域クラブ活動 合同トレーニング」の開催について話し合いました。ウエイトリフティングの動作を取り入れたトレーニングを通して、各種目の競技力を高めようとする新たな試みです。



Q「様々な種目の選手がウエイトトレーニングを行っているようだが、どんな効果があるのか？」

A「瞬発力の向上が期待できます。例えば、野球での打球を遠くに飛ばす力や、バレーボールでのジャンプ力など、瞬間的に大きな力を発揮する能力の向上につながります！」

会議では、合同トレーニングの目的やウエイトトレーニングの効果などについて確認しました。今のところ開催時期は新人戦の県大会後、会場は大河原産業高等学校（大河原町上川原）のトレーニング室を予定しています。詳細が決まり次第お知らせしますので、どうぞご期待ください！

地域クラブ合同練習会 ～リガーレ仙台の選手から学ぶ～

7月6日（日）、金ヶ瀬中学校の体育館において、大河原中学校と金ヶ瀬中学校のバレーボールクラブ合同練習会を開催しました。大河原町とホームタウンパートナー協定※を結んでいるリガーレ仙台の選手4名を特別外部指導者として招き、バレーボールの基礎・基本や技術向上のコツ、そして面白さを教わりました。また、バレーボールにかける選手の情熱や志にもふれることができ、参加した生徒にとって学び多き練習会になったと思います。リガーレ仙台の選手から教わったことを今後の活動にぜひ生かしてほしいです。なお、リガーレ仙台の選手には、これからも継続的に指導していただくことになっており、次回の練習会は夏休み明けを予定しています。



※ 本町をリガーレ仙台のチーム活動の拠点・サブホームタウンとし、町全体でリガーレ仙台を支援するとともに、スポーツを活用した Well-being なまちづくりの実現を目指し、バレーボールを通じた「生涯スポーツ振興」に相互に連携・協力して取り組むことを目的とした協定。

