今日のビーチマルチ教室を3分で解説!

No1. 『リズムジャンプ』

方法

膝を曲げ腰を落とした姿勢 (スクワット姿勢) で、リズムに合わせ、 ミニハードルやラダーなどの障害物を テンポ良くジャンプします。

ねらいの

様々なスポーツの基本姿勢となる 『スクワット姿勢』でジャンプ する動作を体験します。

No3. 『仮面ライダーキャッチ』

方法

おでこの前にミニコーンを構えて、コーチから投げられたボールをキャッチします。

ねらいの

ボールの落下地点へ移動することで、 空間認知能力や自分のイメージ通りに 身体を動かす能力を養います。

【2/24(水)の担当コーチ】





玉木 涼祐コーチ 藤本 瞳コー

※教室のメニューは当日変更になることもあります。ご了承ください。





今日の運動を動画でチェック! 👆
※教室当日、19:30以降にご覧いただけます。



No2. 『ペットボトルチャレンジ』

方法

目を閉じた状態で、数メートル先に置いた ペットボトルに向かってゆっくり歩き、 ペットボトルを掴みます。

ねらいの

歩き始める前にイメージした ペットボトルまでの距離をもとに歩き。 空間認知能力を養います。

No4. 『サーブヒッティング』

方法

自分の手で固定したボールや、自分で トスをあげたボールをヒットさせます。

ねらいで

自分の打ちたい方向を狙って 当てる動作を繰り返し、『操作性』 という能力を養います。

ホームページはこちらから

