

睡眠とコンディショニングを学ぶ健康づくり授業

■ 1月26日（月）、県スポーツ振興課の山本専任スーパーバイザーと高橋上席スポーツ医・科学専門員らを講師にお招きし、スポーツ医・科学サポート事業による健康づくり授業を実施しました。

○3年生は、国体など県代表チームを長年指導されてきたスポーツトレーナーの講師から、集中力を高めるトレーニングとして「ボール重ね」に挑戦しました。その後の講義では、「受験に向けてのコンディショニング」をテーマに、日常生活にも生かせる大変参考になるお話をいただきました。また、1・2年生は「睡眠の大切さ」をテーマに、科学的な視点を交えながら、自分自身の睡眠や生活習慣を振り返り、見直すきっかけとなるお話をいただきました。

○講師の先生方からは、生徒たちの話を聞く姿勢や集中力、反応の良さについて、たくさんのお褒めの言葉をいただきました。

