

公開講座：からだを動かそう！ースポーツを通じた健康セミナーー（第5回）

主催：スポーツ科学センター

日時：平成20年11月4日（火）14：45～16：00

場所：広島大学西体育館

講師：小田典子（健康増進センターTRUTH）

タイトル：ウォーキング2

世話人：和田正信（スポーツ科学センター研究員）

参加者：19名

内容：

1. 2チームに分かれて、ゲームを行う。

ゲーム1：縦1列に並び、最後列の人から前の人の肩を叩く。最前列に伝わったら最前列の人が歩いて最後列に並び、再び前の人の肩を叩く。1周すればゴール。

ゲーム2：ボールを最後列から前の人に受け渡し、最前列に行渡ったら最前列の人が最後列まで歩いて並ぶ。あとはゲーム1と同様。

ゲーム3：座った状態で横向きになり、足を使ってボールを隣の人に受け渡す。早く端までボールが渡ったチームが勝ち。

2. 2人1組になり、ボールを使った運動を行う。

(1) スクワットしながらボールを投げて捕る運動

(2) 腹筋と背筋を使ってボールをバウンドさせる運動

(3) ボールを真上に上げ、浮いている間に両手を叩いて捕ってパス

(4) 握力を使ってボールを奪い合う運動

3. ストレッチ



ゲーム1を行っている様子