

6月11日(月) 女子運動部員・顧問対象のトレーニングセミナー

6月11日(月)の放課後、本校の一誠会館で行われました。

このセミナーは、女子運動部員・顧問を対象に、「正しく楽しく継続可能なトレーニングと、青年期における女性ならではの体への向き合い方など」を目的としたものです。

講師は、女性専門のトレーナーの岡部友さんです。メディアでもしばしば登場され、ご活躍中です。高校時代は陸上競技に取組み、その後、フロリダ大学運動生理学部在学中にSCA-CSCS, ACSM-CPTなどアメリカスポーツ医学公認のパーソナルトレーナー資格を取得されています。また、ドイツにてGlutes Builder Masterに認定されています。

「期間限定のダイエットではなく、運動がライフスタイルになるように、日本女性のフィットネス文化、ヒップを変えることが夢」とのことです。

まず、一誠会館の井深ホールで講義を受け、その後同じ一誠会館のトレーニングルームで実技の指導を受けました。



一誠会館の井深ホールでの講義



一誠会館のトレーニングルームで実技の指導

- ・運動部の生徒にとっては、トレーニングルームにあるマシンを活用した、「正しく楽しい」トレーニングが学べたと思います。
- ・普段から使っているマシンですが、これからは、より効率的に活用してくれるものと思います。
- ・自分自身のことだけでなく、他の部員や後輩にも引き継いでいってくれることを期待しています。

講師の岡部友さんには、講義でも実技指導でも本当に分かりやすく、また丁寧に教えていただきました。ありがとうございました。

岡部さんに講師として来ていただくにあたって、交渉や調整いただいた関係の皆様、先生方にも感謝申し上げます。ありがとうございました。