

スポーツリズムトレ 八学大でクリニック



講師の原ゆうかさん（中央）の指導のもと、音楽のリズムに乗ってジャンプする参加者

音楽に乗ってジャンプ 小中学生が楽しく汗

音楽のリズムに合わせて。市内外から約90人がさまざまなジャンプや参加。ラインをさまざまなステップで運動する「スナ動作で飛び越えるリズムトレーニング」ムジャンプに挑戦し、楽グ」のクリニックが19日、しく汗を流した。八戸市の八戸学院大で、同大が主催、吉田産業小中学生を対象に開かれ、と今泉建設工業が協賛。

一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会の公認インストラクターで、プロのアスリートにも指導する原ゆうかさんが講師を務めた。

同トレーニングを通じて、リズム感が高まり運動能力が向上できるという。小中学生は、原さんに指定された手足の動きをこなしながら、ラインを踏まないよう悪戦苦闘しつつリズムジャンプに取り組んだ。

下長小4年の西野織羽さん(10)は「原さんや大学生の人が優しく教えてくれた。最初はリズムに乗るのが大変だったが、後半は楽しくなった」と話した。

当日はバスケットボールのクリニックも行い、大学生が基本的なプレーの動きを教えた。

(船渡拓)