

神奈川県スポーツ指導者連絡協議会 指導者派遣事業報告

令和3年度「60歳からの体力づくり教室」春期講座を終えて

令和3年5月から7月までの全10回、火曜日の朝9:30~11:00、小田急線「善行」駅近くの県立スポーツセンター・アリーナ2にてセンター主催の講座を担当させていただきました。コロナ禍での開催でしたが、会場が広くソーシャルディスタンスや換気などの問題もなく、のびのびと動くことが出来ました。

私の指導する体操は音楽に合わせて行います。ラジオ体操の一級指導士資格を利用してラジオ体操第一・第二・みんなの体操の3曲は毎回行い、正しいラジオ体操を身に付けて頂き、ボールやタオルやロープを使った音楽体操で脳トレになる運動も行いました。

受講された方々も一生懸命で、私も皆さんの熱意にお応えする講座でした。

派遣講師として現場を任せて頂くのは、責任感を持つと同時に受講生の皆さんと新たな絆を得る事が出来ます。今回も多くのお事を学べた貴重な3ヶ月となりました。



日本スポーツ協会公認指導者

山本美智子（体操コーチⅠ）



◆秋期、冬期、春期各コースの講師を募集します。問い合わせ先：事務局長 荻野陽子