

キャリアコースライフスポーツクラス

健康 -health-

人が健康で活動するためには何が必要かを学びます。健康や体力の保持・増進・向上の方法は、年齢や環境等によって異なります。最も効果的な方法を心理学、生理学、栄養学などを通じて考えていきます。

理論 -theory-

競技力を高めるためには、漠然と練習を続けるだけでは不十分です。体力と技術の向上のためには、効果的なトレーニング方法を学ぶ必要があります。体幹トレーニングも含め、スポーツを理論的に理解し、科学的に実践します。

心 -mind-

集団で行動することは、スポーツをするときだけではなく、人が生活する上で日常的に必要なことです。他者を思いやり、信頼し、一人一人が責任を持って行動することが大切であることは、いつの時代も変わりません。

スポーツ心理学講座、スケート実習、野外活動実習

ゴルフ実習、マリンスポーツ実習

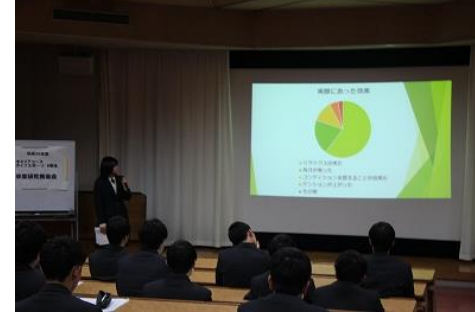
ストレッチ・テーピング実習

トレーニング実習、アシックス見学

大学見学 他

内容

スポーツを通じて文系大学、健康/医療系専門学校への進学を目指す。



先輩からのメッセージ

・スポーツコースでは、運動部員の主体性を高め、実習などで様々な角度からスポーツに触れて、意欲的にスポーツに取り組むことができます。実習では、マリン実習やスケート実習などがあり、普段の体育の授業では体験できないことや貴重な経験をすることができます。体育特講の授業では部活動に取り組める時間があり、より一層集中して自分の部活動に取り組むことができます。何事も先手で行動することを心がけるなど、人間的にも成長できるコースだと思います。