

# 部活動指導(陸上競技部)

日 時：令和5年12月14日(木)

講 師：高橋 佳三先生(びわこ成蹊スポーツ大学教授)

対 象：陸上競技部(短距離・跳躍パート)

テーマ：「動けるカラダをつくる！」

陸上競技に限らずあらゆるスポーツ場面に必要な力の発揮について実技を交えながら基礎理論を詳しく解説していただきました。全体指導に加えて個々に対する的確なアドバイスもいただきました。





