

校長先生による基礎トレーニング

1月19日（金）スポーツコースの時間に、校長先生による“基礎トレーニング”が行われました。これは昨年度から実施されているもので、野球部の生徒に大変好評です。ふだん何気なく歩いている通学路や生活の動作がトレーニングに結びつくことや、考えて鍛えることの大切さを生徒たちは学んだようでした。

参加した船木佳翔くん（2年）は「早く走るために必要なことを教えていただきました。腕の振りや足を前に出す方法、軸を意識した動きなどがとてもためになりました。」と感想を話しました。冬場に身体作りをしっかりとって、春に向かってほしいと思います。

