

第4地区



委員長 伊東 光彦 (市立銚子高)

<総 評>

代議員会を2回、運動部顧問研修会を1回実施した。運動部顧問研修会は、市立銚子高校体育館で、プロトレーナー木場克己氏監修による「部活動指導で役立つKOBAS式体幹バランストレーニング」を行った。怪我の予防やパフォーマンスの向上、ウォームアップ時間の短縮をはかることができ、部活動の効率化に貢献できる内容であった。講師ならびに参加していただいた先生方に感謝申し上げます。

<会議報告>

◎第1回代議員会

- 期 日 平成30年7月4日(水)
会 場 市立銚子高校 春台会館
出席者 各校代議員
内 容 ①平成30年度役員について
②平成30年度行事予定について
③平成30年度予算について
④運動部顧問研修会について
⑤運動部活動プラス1について
(今年度担当：横芝敬愛高校)
⑥情報交換

◎第2回代議員会

- 期 日 平成31年3月6日(水)
会 場 市立銚子高校 春台会館
出席者 各校代議員
内 容 ①平成30年度行事報告について
②平成30年度決算報告について
③平成31年度行事予定案について
④平成31年度予算案について
⑤情報交換

<行事報告>

◎運動部顧問研修会

- 期 日 平成30年12月12日(水)
会 場 市立銚子高校
参加者 各校運動部顧問(41名)
内 容 「部活動指導で役立つKOBAS式体幹
バランストレーニング」
講師 須江 幸代 氏
(KOBASスポーツエンターテイメント)

概 要

- ①KOBAS式体幹バランストレーニングの説明
安心・安全なトレーニングで、怪我予防・パフォーマンス向上・部活動の効率化などに役立つ。
- ②体幹を意識したストレッチ
臀部～腰～腸陽筋
- ③体幹トレーニング
キープクランチ～ももすりクランチ～サイドブリッジ～プランク～ダイアゴナル
- ④チューブを用いた体幹トレーニング
振り子軸足移動～T字後ろ脚伸ばし～軸足ステップ

