

【第1回】令和7年8月30日（土）18:00～20:00 「香川県庁ホール」

【ALS「ライフ」について学ぶ】 保健体育課

【先輩讃岐っ子との交流会】

2期生 田中 侘奈（株式会社吉田石油店） 陸上競技 棒高跳び

8期生 吉田 泰造（日本体育大学1年） レスリング競技



第1回プログラムは、香川県庁ホールにて、15期生と合同で行いました。

第①部は、ハイパフォーマンススポーツセンターが作成した、「アスリートライフスタイル」の「ライフ」について、事務局よりお話しさせていただき、日頃の生活気を付けたいこと（時間の上手な使い方など）を学びました。第②部は、2期生の田中先輩と8期生の吉田先輩を招いて、交流会を行いました。①で学習した内容をふまえて、現役アスリートとしての食事や睡眠に対する考え方や競技に対する原動力など、ご自身の経験を元にお話しいただきました。田中選手から「練習以外の時間も大切にして、メリハリのある競技生活を送ってほしい。」、吉田選手からは「実るほど頭を垂れる稲穂かな」（力をつけるほど、謙虚でいたい。）と後輩讃岐っ子へ、メッセージをいただきました。

【第2回】令和7年11月15日（土）18:00～20:00 「丸亀市民体育館」

【ブレイクダンス】 香川県ダンススポーツ連盟 ブレイクダンス部



第2回プログラムは、丸亀市民体育館で香川県ダンススポーツ連盟ブレイクダンス部の先生方による「究極の自己表現 ブレイキン体験！！」をテーマにご指導いただきました。

ブレイキンの基本的な動きや楽しみ方を学んだり、応用スキルを体験したりしました。慣れない動きや表現に、最初は戸惑う讃岐っ子もいましたが、グループで学んだり、発表したりすることでどんどん上達していきました。難易度の高い技に果敢にチャレンジしている様子に、指導者の方々からもお褒めの言葉をいただきました。

【第3回】令和8年2月28日（土）18:00～20:00 「丸亀市民体育館」

【ライフキネティック】コンディショニングヴィレッジ 天羽 良輔 氏 他



第3回プログラムは、丸亀市民体育館でコンディショニングヴィレッジのチーフトレーナーの天羽 良輔先生による「アタマとカラダを整え脳力発揮！アモッチのライフキネティック！！」を行いました。※ライフキネティックは、運動と脳トレを組み合わせる脳の神経ネットワークを活性化し、認知機能や身体能力を向上させるドイツ発祥のトレーニング方法です。

さまざまな種類のボールを使い、色や大きさによって異なるメッセージを発信しながらパスを合いました。例えば、赤色（自分の名前）、青色（相手の名前）、黄色（渡してほしい人の名前）など、同じ運動でもしっかり脳を働かせなければ達成できない状況で行うことで、神経機能を活性化でき、その後のパフォーマンスの向上につながると感じました。

後半は、コアパワーヨガの体験を行いました。ヨガの一種で、有酸素運動とコアトレーニングを含む運動です。写真にもあるとおり、中心（体幹）へアプローチしながらゆっくりと行うことで、筋肉や関節の可動域の範囲を広げることができ、体験前と後での柔軟性の高まりを実感することができました。

どちらも家庭や練習で取り入れることができる内容があり、継続して行うことでパフォーマンスの向上に十分活用できるのではないかと思います。