



in

堺市立 殿馬場中学校 (堺市)

OH!

生徒の皆さんも頭と体でその大切さを感じてくれたと思います。

2025年3月上旬。卒業する3年生が抜け、新たなチームで始動する堺市・殿馬場中学校の運動部の生徒たちが「マジやばい動きプロジェクト」の出張講座を体験しました。この日のテーマは「中脛筋/ちゅうでんきん」。担当トレーナーの貴島さん(株式会社アスリートワークス)の話によれば「お尻の横にある中脛筋は、身体操作を行う上でもっとも重要な筋肉」とのこと。運動部の生徒たちの目が少し真剣になりました。しかし、トレーニングは真剣でありながらも、和気あいあいとした楽しいもの。個別運動では「これキツイ」「アカン、できひん」という弱音が聞こえたものの、グループトレーニングではトレーナーも混ぜて大盛り上がり。この日は終始、中脛筋を鍛えたことで、生徒の皆さんも頭と体でその大切さを感じてくれたと思います。

難しくても
楽しくマタメになる
これがまさに
『マジやば講座』

GOOD



出張講座編

マジやばい動きプロジェクト
FOR SCHOOL経験豊富なプロトレーナーの
特別なトレーニングプログラム

私たち一般社団法人アスリートサポートジャパンの活動目標は、「子どもたちがスポーツを通じて夢を追いつける環境をつくる」ことです。その中の取り組みのひとつに、ジュニアアスリートに向けた特別なトレーニング指導を行う「マジやばい動きプロジェクト」の出張講座があります。この講座は「マジやばい動き」を実現するために必要な身体操作性(しんたいそうせい)を高めるトレーニング方法を、経験豊富なプロのアスリートトレーナーが実際に学校やクラブに出向いて指導するもので、これまでも数多くの学校などで開催してきました。今回は堺市と大阪市の2校での様子をお伝えします。

YEAH



in

大阪市立 蒲生中学校 (大阪市)

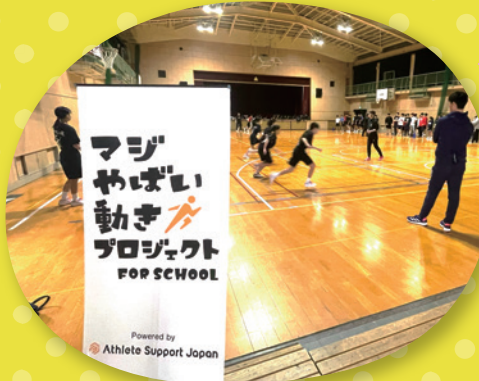
2回目の開催でも
気づきが多い!
どの運動にも役立つ
『マジやば講座』

大阪市・蒲生中学校でのマジやば講座は2回目の開催!今回はバスケット部、バレー部、バドミントン部、合計約100名の選手たちが取り組みました。テーマは殿馬場中学校と同じく「中脛筋」。ジャンプやステップにおいても重要な筋肉であることを伝えながら行うトレーニングは、自分たちの身体の仕組みの理解度を高めてくれたようです。姿勢を安定させたいけどフルフルする!右はできるのに左はできない!身体どこに力を入れていいかわからない!など、自分自身の身体への認知ができた時間にもなりました。どのスポーツもジャンプしながら、ステップを踏みながらなど、複雑な動きになります。その動きを実現するために必要なのは身体と動きの基礎・土台!ゲーム要素を入れながら、楽しく取り組み、気づきを得てくれたと思います。

YES

「出張講座」実施学校
募集中!

一般社団法人アスリートサポートジャパンでは『マジやばい動きプロジェクト』の出張講座を実施する学校を募集しております。また、本プロジェクトおよび出張講座をサポートしていただくスポンサー企業も募集しております。ご興味のある方(教員・企業担当者など)はWEBサイトよりご連絡、ご相談ください。

担当
トレーナーの
感想

今回は「中脛筋」の重要性とトレーニング方法をお伝えしました。参加者は運動部の生徒だったこともあり、動きが良かったですし、真面目に聞いてくれましたね。日々のトレーニングも続けてもらえると嬉しいです。大人でも大切な筋肉なので保護者の皆さんにも伝えてほしいと思います。

SPONSOR COMMENT



よしゅう
豫洲短板産業株式会社
森 晋吾 社長

子どもたちの可能性を広げるお手伝いができることを光栄に思います。私たち豫洲短板産業は「みんなで豊かになろう」という理念のもと、社会貢献の形を常に模索してきました。スポーツに励んでいる社員の子どものもと、「マジやばい動きプロジェクト」は未来を担う子どもたちの成長を支える素晴らしい取り組みだと確信しています。子どもたちが真剣に取り組む姿は、私たち大人にも刺激を与えてくれます。彼らの夢を応援することが、豊かな社会づくりにつながると信じています。

BEWELLOFF
YOSHU