



聖和学園短期大学スポーツクラブ

スポーツで地域貢献

楽しく体を動かし、運動不足などの社会的課題を解消するために、5月から1月にかけてスポーツ教室を開催しました。地域の方々と大学生がサッカー、バレーボール、ダンス、フィットネスを一緒に汗を流し楽しみました。



11年目のサッカー教室は5月から1月まで9回実施300名を超える子ども達に参加しました。広いグラウンド・体育館で暑さ・寒さに負けずに思い切り走り、サッカーを楽しみました。



9年目のダンス教室は11月に2回実施し100名を超える子ども達に参加しました。1月の地域ダンス交流会では27名で発表しました。来年度も地域ダンス交流会を継続していきたいです。



15年目の健康づくり教室は5回実施し42名が参加しました。ストレッチ、脳トレ、筋カトレーニングなどを一緒に行いました。レクリエーションでは参加者と学生が様々なゲームで交流して、楽しむことができました。



4年目のバレーボール教室は8月・12月に2回実施し45名が参加しました。ジャンプやスパイクの基本を体験してもらいました。発育発達に合わせたメニューでみんなでバレーボールを楽しみました。