

東京女子体育大学・東京女子体育短期大学



2023年度 オープンキャンパス情報

2023年度のオープンキャンパス(大学公開)は下記の日程で開催を予定しています。
事前参加登録(当日参加登録も可能)を受け付けます。お気軽にご参加ください。

オープンキャンパス

10:00 ~ 15:00

2023 6/4 日 7/16 日 8/4 金 8/27 日

- 2024 3/17 日
- 大学・短期大学概要・入試概要説明
 - キャンパスツアー
 - クラブ学生によるパフォーマンス
 - スマイルカフェ(学生との交流)
 - 体験授業
 - クラブ見学
 - 入試相談
 - 個別相談

大学ミニオープンキャンパス

10:30 ~ 12:00

2023 5/14 日

10/8 日 11/4 土

※学園祭開催時

- 大学概要・入試概要説明
- キャンパスツアー
- スマイルカフェ(学生との交流)等

短期大学ミニオープンキャンパス

10:30 ~ 12:00

2023 4/23 日 5/14 日 9/17 日

10/8 日 11/4 土 12/9 土

※学園祭開催時

- 2024 2/24 土
- 短期大学概要・入試概要説明
 - キャンパスツアー
 - スマイルカフェ(学生との交流)等

授業見学会

2023 6/12 月 ~ 6/17 土 7/24 月 7/25 火 7/26 水

大学で展開されている授業の様子をチェックできます!

※予定は変更になる場合があります。公式ホームページでご確認ください。

詳しくは、公式ホームページやSNSで、最新情報をチェック!



東女体大
マスコットキャラクター
とよびー

LINE
公式アカウント



Instagram



公式
ホームページ



ラブスポ!

2023年4月1日発行

<表紙>

上段:松坂玲奈(東京女子体育大学4年/撮影当時) 下段:吉永有希(東京女子体育大学3年/撮影当時)

発行元/学校法人 藤村学園

東京女子体育大学・東京女子体育短期大学

〒186-8668 東京都国立市富士見台4丁目30番1号 TEL.042-572-4131(代) https://www.twcpe.ac.jp

スポーツを愛し、スポーツとともに生きる。 // Vol.15 //

ラブスポ!



TWCPE

TOKYO WOMEN'S COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION

東京女子体育大学・東京女子体育短期大学

スポーツを 「つくる」「はぐくむ」

教員になって実感した

東女体大での 学びの力

短期大学

こどもスポーツ教育学科スタート

体育専門科目を拡大

教員になって実感した

Interview 01

「先生がいたから、卒業できました」。卒業式で私が見てきた生徒が感謝を伝えてくれるときが、教員の仕事に就いて本当に良かったと思う瞬間です。現在、私はバレーボール部の顧問を担当しています。生徒たちと勝ち負けを味わったり、一緒に練習をしたり、高校生の青春というキラキラした時間に立ち会える。そんなところに高校教員の魅力を感じます。

東女体大の授業は実践的で、教員として学校現場ですぐ戦力になれるのが大きな魅力です。教員になって5年経った今でも、実技指導で教わったことをそのまま生徒に伝えています。また、パソコンの使い方なども丁寧に教えていただいたおかげで、事務仕事でも困ることはありません。

体育大学は一つのスポーツに特化してきた学生も多いので、授業では得意な人にはそのスポーツを教わったり、反対に自分が得意なスポーツはうまくできない人に教えたりしました。そういった仲間との関係を通して、教える喜びを感じられたのは非常に嬉しかったです。東女体大はアットホームな大学なの



体育実技から
パソコンの使い方まで
授業で学んだことが
すべて生きています

で、先生との距離が近く一人ひとりが埋もれてしまうことなく、自分のやりたいことに積極的に挑戦できる環境があります。

ここで学んだことを生かして、生徒たちに身体を動かす喜びをもっと知ってもらいたい。そして、自分が決めたことをしっかりとやり抜ける生徒を育てていけるよう、今後もがんばっていきます。



山口 歩乃実さん

2018年に卒業し、中学校教諭一種免許状(保健体育)、高等学校教諭一種免許状(保健体育)を取得。埼玉県立白岡高等学校に保健体育教員として勤務。(取材当時)

身体を動かす楽しさを知り、次の世代に伝える。実際に学校教育の現場で、東女体大の学びはどう役立っているのか。中学校、高校の保健体育教員になった卒業生に聞きました。

東女体大での学びの力

Interview 02

私は東女体大に入学して、「人とのつながりの大切さ」を認識しました。在学中はソフトボール部のマネージャーを務め、外部との窓口や、監督と部員の間に入って伝達するやりとりなどを丁寧に行っていました。先輩たちが築き上げた歴史を引き継ぐために、これまでソフトボール部を支えてくださった方とご縁を大切にしながら、人とつながることの重要性を痛感する日々でした。

東女体大の学びで特に印象に残っているのは、身体をしなやかに動かす楽しさを知ったダンスの授業です。同級生と相談しながら振りや構成を創作し、クラスの中で発表しました。中学校体育はダンスが必修科目なので、そこでの経験は今の仕事にとっても活かされていると感じます。

教員採用試験に合格するまでの約2年間、卒業後も教職ラーニングステーションに通って勉強してきました。在学時にお世話になった先生が「遠慮せずにおいで」と言ってくださり、その温かさで親身なサポートには今でも本当に感謝しています。

現在、中学校の保健体育教員



卒業後も変わらない親身なサポートのおかげで教員採用試験に合格できました

になって2年目。毎日近くで生徒たちが成長していく姿を見られるのがとても楽しいです。これからは変化が早く多様性を求められる時代なので、自分のやり方に固執せず、教員側も今の生徒たちの好きなことに沿って教えていかなければいけないと感じます。初心を忘れず、私自身も生徒と一緒に成長していき指導者でありたいと思います。



澁谷 千紘さん

2015年に卒業し、中学校教諭一種免許状(保健体育)、高等学校教諭一種免許状(保健体育)を取得。東京都中野区立第五中学校に保健体育教員として勤務。(取材当時)

「なりたい自分の実現」に向けて

社会とつながる能力を養成



2023年
4月より

令和5年度入学生からカリキュラムが改訂されます。

多様化する社会のニーズを踏まえ、時代を牽引するリーダーを育成するため、本学独自の学びを展開していきます。3年次からは4つの専攻コースに分かれ、自分の目標に合わせて学びます。各分野のスペシャリストである教授陣のもと、より専門的な知識を身に付けることができます。

New!

教職体育学専攻コース

教職に就くためのより高度な専門知識・技能の向上や、教職に関する実践的な能力を育むことを目的とするコースを新設。体育学の知識・技能の習得はもちろん、さらに高度な教育に関する総合的な教職力を養成し、社会に送り出していきます。



コーチング学専攻コース

徹底したマンツーマン指導により、専門競技力・専門指導力を向上させます。

New!

スポーツマネジメント学専攻コース

より深く体育・スポーツを理解し、社会に適應した幅広いマネジメント能力を育成することを目的とし、多くの人にスポーツの素晴らしさを伝え、社会に貢献できる力を身につけます。



スポーツ健康学専攻コース

運動・スポーツと体力や健康との関わり方について、科学的理解を深めます。

教員を目指す学生を全力で応援！

充実したサポート体制

教職ラーニングステーション

教員採用試験の学習を中心に支援する学習スペース。教員を目指す学生の相談や自主学習のサポート、資料の提供を手厚く行います。同じ目標を持つ仲間と助け合って勉強ができる場にもなっています。
※平日9時～20時まで利用可能（休業期間中は19時まで）



教職経験者が常駐してサポート

専任の教職アドバイザーと支援員が常駐し、学生それぞれの能力に合わせた個別指導・1限目前講座などを実施するほか、部活動等との両立もサポート。教職アドバイザーが作成した採用試験問題も活用できます。



大学院への進学

上越教育大学大学院と連携協定を結んでいます。同大学大学院受験の際、本学学長の推薦により筆記試験が免除されます。ここでは、教職修士（専門職）の学位が取得でき、小学校教諭免許や中高の他教科の専修免許も取得可能。大学4年次に採用試験に合格した場合、教育委員会への届出によって採用が保留され、大学院の授業料が一部減免される制度も。本学では2022年3月卒業生のうち8名が大学院に進学しています。

マルチメディアルーム

タブレット端末を活用する科目もあり、教職に必須のICTスキルも身に付けられます。



さらに幅を広げる 科目等履修制度

大学3年次から、併設されている短期大学で科目等履修制度を活用して、定められた科目を履修し、必要な単位を修得することで、小学校教諭二種免許状、幼稚園教諭二種免許状を取得可能です。中学校・高等学校教諭一種免許状（保健体育）とあわせて、4つの免許の取得が可能となります。

東女体大で目指す教員への道



授業は実践的かつ具体的 少人数制で丁寧な指導が受けられる

山崎 中学校の恩師に憧れて教員を目指すようになり、東女体大に入学しました。

西片 私も高校の体育の先生に憧れたのがきっかけです。まだ女性の体育教員は少ないのですが、東女体大なら女性の教員ならではの輝き方も知ることができるのではと思いました。

三浦 高校のときの体育の先生が東女体大の出身で、その先生から実技が多くて実践的に学べる大学だと聞いて入学を決めました。

柳瀬 私は体育と子どもが好きで体育教員になりたいと思い、東女体大のオープンキャンパスに参加しました。その時に感じた先輩たちの明るい雰囲気や、絶対にここで体育の授業を受けてみたいと思ったんです。

教員を志す3年次と4年次の学生4人が集い、終始和やかな雰囲気の中、東女体大での生活や

山崎 東女体大は、現場での経験が豊富な先生が多いのも魅力だと思います。教科書だけではわかりにくい部分も、学生にとってわかりやすい言葉を選んで指導してくれます。

西片 そうですね。さまざまな経験を積んできた先生が教えてくださるので、実際に現場で起きたできごとや事例も聞いたのが興味深かったです。

柳瀬 模擬授業や指導案のフィードバックが、とても具体的でありがたかったです。自分が教壇に立ったときのイメージがしやすくなりました。

三浦 私も模擬授業が印象に残っています。少人数の授業なので、一から丁寧に全て教えてくれま



した。アットホームな雰囲気の授業ですが、的確な指示をしてくださるので、指導方法を改善しやすかったです。

理想の教員像について本音で語り合いました。

教職ラーニングステーションのおかげで乗り越えられた

山崎 教職ラーニングステーションでは、教職アドバイザーが気さくに相談に乗ってくれたので、特に精神面での支えになったと思います。

西片 私も、教職ラーニングステーションに通っていなかったら、教員採用試験に合格できていなかったと思うくらい助けられました。

柳瀬 みんなが本気で教員を目指しているので、団結力がありますよね。最初に入り口の扉を開けるまでは緊張するけれど、教員を志す学生にはぜひ積極的に活用してほしいです。



三浦 私も勇気を出して扉を開けて本当に良かったです！先生が親身に接して

くださるので、私もこんなふうに愛情深い先生になりたいと思うようになりました。みなさんはどんな教員になりたいですか？

山崎 東女体大の先輩が「生徒の努力の過程をしっかりと見てあげたい」という話をされていて、それが心にジーンと来たので私もその心がけを大事にできる先生になりたいです。

西片 私は春から特別支援学校で指導する予定なので、子どもたちに生きる希望を与えられる教員になりたいです。あとは、東女体大で身体を動かす楽しさを知ったので、それを伝えていきたいなと思います。

柳瀬 楽しい授業もしたいのですが、一番は悩んだときに頼れる先生でありたいです。この大学は明るい人が多いので、自分も笑顔でいることを心がけています。そういう強みを生かして、頼りがいのある先生になれるよう、頑張ります。

Let's talk about dream!

(左から)

山崎 加南子さん

体育学科4年
福島県 福島西高等学校出身
卒業後は福島県内の小学校での勤務が決まっている。

三浦 優花さん

体育学科3年
神奈川県 横須賀学院高等学校出身

柳瀬 百花さん

体育学科3年
千葉県 松戸六実高等学校出身

西片 英里奈さん

体育学科4年
東京都 錦城学園高等学校出身
卒業後は都内の特別支援学校での勤務が決まっている。

TALK MEMBER



2023年
4月より

東京女子体育短期大学

こどもスポーツ教育学科

スタート & 体育専門科目拡大

2023年4月より児童教育学科は、保健体育学科*の教育内容の一部を良き伝統とともに「こどもスポーツ教育学科」に引き継ぎ、実践的な体育・スポーツの指導者養成を展開していきます。

「体育専門科目」の拡大により、さらに多くの理論やスキルを習得できる「こどもスポーツ教育学科」は、新たな時代に即した体育短期大学として、さらなる発展を目指します。

「こどもスポーツ教育学科」に変わりました！



体育短期大学ならではの特性を生かした独自のカリキュラムです。
自分の「なりたい」や将来の進路に合わせた2つのコースに分かれます。

保育士資格・幼稚園教諭免許

▶ 幼保コース

小学校教諭免許・幼稚園教諭免許

▶ 幼小コース



※保健体育学科は2024年度以降の学生募集を停止いたします。

体育専門科目が拡大されました！

保健体育学科の「体育専門科目」では、専門教員から専門施設で、スポーツに関する理論やスキルを学ぶことができます。

例えば・・・

体づくり運動、球技(バレーボール)、陸上競技、スキー、キャンプ、スノーボード、スポーツ社会学、コーチング論、スポーツ心理学、アダプテッドスポーツ論 など
(他学科履修科目は卒業単位に含まれません)



「体育短期大学」だからこそできる

学びの集大成『創作オペレッタ』

2年次にクラス全員で取り組む「創作オペレッタ」は歌、ダンス、演技などの要素を取り入れたミュージカル。2年間学んできた「動きづくり」「音づくり」「ものづくり」の知識や経験を生かして、脚本、演出、作曲、振り付け、衣装・小道具制作、照明プラン、プログラム制作まで学生が手がけます。準備を進める創作過程で大切なのはチームワーク。意見がぶつかることもありますが、アイデアを出し合いながら、どうすれば観客の心を動かす作品を創ることができるかを

考えるようになります。約1年の準備を経て、外部のホールで観客を前にして迎える本番。やり遂げた後の充実感や、ここで得たさまざまな経験が、社会に出たときの大きな自信となるでしょう。



夢が広がる 編入学制度

短期大学での2年間の学びから、さらに上を目指し、学びを深めたい学生は、併設されている大学に3年次編入学ができます。編入学後、中学校・高等学校の教員免許状に必要な単位を修得することによって、短期大学からの4年間で幼稚園・小学校・中学校・高等学校教諭の4つの教員免許状を取得することができます。

現場ですぐに生かせる！ 短期大学での学

びの魅力

体育を通して、教育を学ぶ。東京女子体育短期大学は、卒業後すぐに現場で活躍できる人材の育成を目指しています。実際にどんな学びを得られたのか、卒業生と在學生に聞きました。

卒業生

下山 陶子さん

2022年に児童教育学科幼保コースを卒業し、幼稚園教諭二種免許状、保育士資格を取得。国立富士見台幼稚園に幼稚園教諭として勤務。(取材当時)

親身での確かなアドバイスが心の支えになった

中学生のときに、一週間の職場体験で保育園に行く機会がありました。そこで園児たちとほぼ毎日関わったことがきっかけで、子どもに携わる職業に興味を持ち始めました。高校までバレーボールをやっていたスポーツが好きだったこともあり、幼児教育を学びながら同時にスポーツができる場所に惹かれて東女体大に入学しました。

もともと私は人前で話すのが得意なほうではなく、大勢の子どもたちの前に立って指示ができるか不安だったのですが、先生方に相談すると、親身に私の話を聞いてくださり、的確なアドバイスをくださったのでそれが心の支えとなりました。2年

次には、実際の現場で起こり得るできごとをロールプレイ形式で体験する授業があり、そこで得た学びは現場に出ても生かされています。また、身体を動かす授業で教わった「運動遊び」は、実際に現場でも取り入れています。短期大学で学んだことを、そのまま子どもたちに直接伝えられるのは東女体大での実践的な授業のおかげです。特に「創作オペレッタ」では、みんなで協力して一つのことを成し遂げる大切さを学び、責任感を持って物事に取り組む貴重な体験ができました。

現在は、教育時間外に子どもを預けることができる「預かり保育」の担当をしています。来

年度からは、いよいよ一人で担任を持つ予定です。今から緊張していますが、卒業後も私と同じように現場に出ている仲間と悩みを相談し合っているのも心強いです。担任になる園児たちはもちろん、幼稚園全体を見ていろいろな子どもたちから「とうこ先生」と慕ってもらえる先生を目指して日々がんばっていきたくと思っています。



在學生

山崎 杏佳さん

児童教育学科幼保コース2年(取材当時)。東京都立小平高等学校出身。幼稚園教諭二種免許状、保育士資格を取得し、2023年4月から幼稚園に勤務予定。

仲間たちと協力しながら、目標に向かって切磋琢磨し合う大学生活を送ることができました。

幼い頃からピアノを習っていたので、2年間の学びの集大成となる「創作オペレッタ」では作詞・作曲を担当しました。一から劇を作り上げる中で、それぞれの意見がぶつかることもありましたが、相手の考え方を受け入れて折り合いをつける努力ができるようになりました。また、自分たちで「運動遊び」を考えて作り、先生役として学生たちに向けて授業を行う「模擬保育」での学びは、実習でも大いに役立ちました。

将来は「身近にある自然を最大限に活かし、子どもたちと一

緒に楽しく学び続けられる保育者」になるのが目標です。幼稚園の実習に行った際に、子どもたちがダンゴムシを夢中になって探していたり、カブトムシの成長を楽しんでいた姿が印象的でした。幼児期に自然と触れ合う経験は大切だと思うので、子どもたちと同じ目線に立ち、ともに自然を楽しみながら一緒に学び続けていきたいです。



体育を通して同じ志の仲間たちと切磋琢磨

“私たちが目指す新たなステージ” スポーツをつくる

はぐくむ

スポーツ庁の第3期スポーツ基本計画で、第一に挙げられた『スポーツを「つくる」「はぐくむ』。東女体大の先生方に授業や大学での取り組みについて伺いました。

“スポーツに親しむ 機会創出も大学の役割”

子どもたちが外で運動ができる場所が、減っています。公園で遊ぶのにも制約があるところが多く、ボール投げの経験がほとんどない子も珍しくありません。このような時代だからこそ、運動場所・機会の提供も体育大学の役割だと感じています。2022年はそれまで中高生対象だったソフトボール・クリニックを小学生にも実施しました。思いっきりバットを振ってボールを打って、試合をするのを心から楽しんでいる子どもたちを見るとまず「楽しむ」ことがスポーツに親しむ第一歩なのだ改めて実感しました。学生たちも同じ。ボール投げのような遊びから始めると、ソフトボールの経験がほとんどない人もすんなり入っているのです。

学生たちはそれぞれ環境も興味も目標も違いますが、基本技術を徹底的に学び、指導方法も教わる中で、自然にみんなで協力しながら教え合うようになります。本学には専門分野で素晴らしい成果をあげた指導者がたくさんいますから、大学生活でさまざまなことを吸収して成長できると確信しています。

PROFILE

ソフトボール
佐藤 理恵 准教授

2004年アテネオリンピック銅メダル、2008年北京オリンピック金メダル獲得。全日本大学ソフトボール連盟理事。公益財団法人日本ソフトボール協会強化副本部長。



“正しい見本を授業で 示せる学生を育てる”

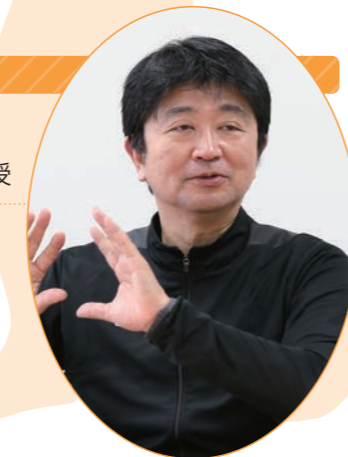
中学と高校での体育の授業は、生徒たちにとってさまざまなスポーツに触れることができる貴重な機会です。教員は授業で扱う全ての種目を教えるわけですが、自分の専門以外のものも多いでしょう。しかし生徒たちに一番説得力があるのは、やはり教員の正しいお手本です。専門外の種目でもやって見せたときに「先生、すごいね」と言われるようになってほしい。本学は体育大学ですから指導方法をきちんと学ぶのはもちろんですが、やはり目指すのはそこですね。

そのために授業では、スタンプ式のアチーブメントテストを取り入れています。またバレーボールのような集団スポーツだと、試合中にボールを触っていない時間が圧倒的に多いのですが、自分が触っていない時も、人に任せっぱなしというわけではありません。常に状況を見て、自分がどう動けばいいか、どうすればチームのためになるかを判断しなくてはならない。それを経験することが将来の大きな力になるでしょう。本学ではこのように授業や部活動を通して自分の成長を実感できます。

PROFILE

バレーボール
今丸 好一郎 教授

日本バレーボール学会、日本コーチング学会所属。バレーボール全日本女子代表チームスタッフ(情報戦略)。



“これから求められる プレイヤー主体の指導”

これまでのスポーツ指導は「プレイヤー(学生・生徒・児童)は指導者に従う」のが当たり前でしたが、これからはプレイヤー主体であることが重要だと考えています。教育現場でも、トラブルがあった時に教員がすぐ手を貸してしまうと、子どもたちが主体的に考え、子どもたち同士で解決する機会を奪いかねません。そうではなく、問いかけをして、気づきを促すことが大切。自ら気づき考える経験から、子どもたちは「困っている人がいたら助けよう」だけではなく「困ったら助けを求めよう」ということも学び、他者とつながり互いに助け合う関係を作ることができるようになります。

このような指導が広がっていくことで、スポーツは「やらされるもの」ではなく、だれでも楽しめる「やりたいもの」になり、それが人としての成長につながれば、スポーツの価値そのものが高まると思います。私は、本学からそうした指導者を全国に送り出していきたい。本学での学びを通して人間的にも成長できますし、ここで出会う仲間は一生の宝物になることでしょう。

PROFILE

新体操
秋山 エリカ 教授

1984年ロサンゼルスオリンピック、1988年ソウルオリンピックに出場。1984年から1989年まで全日本選手権で6連覇を達成。公益社団法人日本体操連盟理事。



“子どもから高齢者まで 皆にスポーツの機会を”

人生100年時代、全世代の人に、スポーツを通して健康で豊かな人生を送ってほしいという考えが、スポーツ基本計画のベースにあります。ところが日本では学校体育を中心にスポーツ振興が成されてきた経緯もあり、とすれば競技力向上が重視され、残念ながら体育嫌い(スポーツ嫌い)を生み出していることも事実です。加えて、社会人が日常的にスポーツに親しむ機会も十分な状況にあるとはいえません。スポーツの魅力は「面白い」「楽しい」であり、地域社会においてもより実践されていくべきものです。

本学は教員や専門的指導者だけでなく、あらゆる世代の人々のスポーツ機会創出をバックアップする人材を育てたいと考えています。スポーツ指導者は、体育教員・地域スポーツ指導者・スポーツイベントの企画者に至るまで多様です。本学学生にはすべての人に体を動かすことの楽しさを伝えることはもちろん、その環境を創り、関心の無かった人を誘うことのできる、広い意味での指導者を目指してほしいですし、その資質を持つ学生が多いと感じています。

PROFILE

体育・スポーツ行政学
早瀬 健介 教授

文部科学省スポーツ・青少年局等を経て東京女子体育大学へ着任。スポーツ史学会、日本生涯スポーツ学会所属。



内転筋と
臀筋を
鍛える

下半身の筋肉を強化し一生健康に動ける体づくりを

撮影協力：堀 七瀬さん
(2020年東京女子体育大学卒業)

どんなに体（体幹）を鍛えても、その土台となる下半身が弱ければ、持っている力をうまく発揮することができません。人生100年時代といわれる今、健康で自立した生活を送り続けるために、下半身の強化は必要不可欠。股関節の動きをスムーズにし、歩行の助けとなる内転筋と臀筋を、毎日のトレーニングで鍛えましょう。

監修

東京女子体育大学

小野田 桂子 准教授（体操研究室）

日本臨床スポーツ医学会、日本体力医学会、日本体育学会、日本スポーツ栄養学会所属。



トレーニングの
前と後の
体の変化をチェック



足の裏を合わせて座り、背中を真っ直ぐに伸ばします。できる人は足先をつかみましょう。両膝をゆっくり下げて、股関節の動きを確認します。骨盤を立てるようなイメージで、前屈みになったり、後ろにそったりしないよう気をつけましょう。トレーニング後にも同じポーズを試してみて、違いを感じてみてください。

内転筋・臀筋を強化するトレーニング 1

床に腰を下ろし、膝に薄めのクッションかタオルを挟みます。両腕を真っ直ぐ床につき、お腹とお尻を床と平行になるように上げ、椅子のような姿勢を取ってそのままキープします。これを10秒×2セット行います。
注意：反り腰にならないよう、お尻が落ちないように気をつけましょう。



内転筋・臀筋を強化するトレーニング 2

横になり、両膝を軽く曲げ、片足を椅子の上に乗せます。下においた足の膝を椅子の上の膝にくっつけるような感じで上にあげます。支える方の腕と脇は90度に保ち、反対側の手は腰に当てます。これを5回×2セット、それぞれ両足で行います。
注意：お尻を突き出さないように気をつけましょう。きつい場合は3回×2セットでも可。



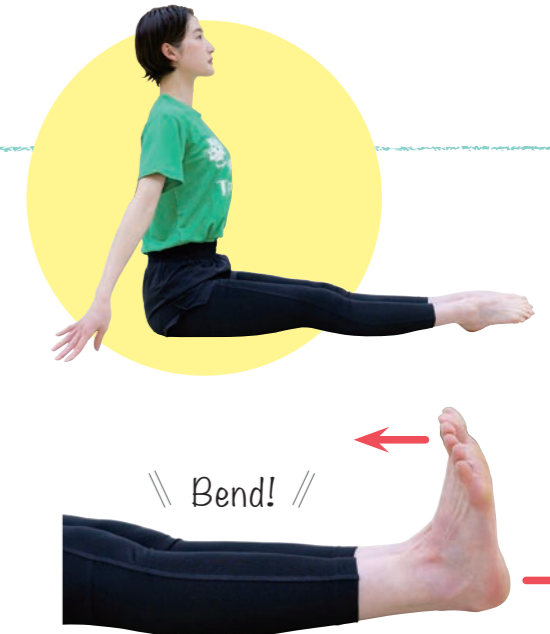
内転筋・臀筋を強化するトレーニング 3

両足を揃えて立ち、両足の爪先が外側にゆっくりと90度くらいになるまで開きます。次に爪先を合わせるようにゆっくり閉じていきます。この時、太腿の内側の内転筋だけ使って動かすことを意識しましょう。この開く→閉じるを10回行います。
注意：筋肉の動きを意識しながらゆっくり動かします。



足首のトレーニング 4

両足を伸ばして座り、背中を真っ直ぐに伸ばします。両手は軽く後ろにつきます。かかとを速く押しながら、足先を自分の方に向けるようなイメージで足首を曲げたり伸ばしたりを繰り返します。これを5回×2セット行います。
注意：膝を無理に床につけようとすると、膝関節を痛めてしまうので気をつけましょう。上半身は真っ直ぐに姿勢良く。



創立120周年を記念し誕生した

「藤村スポーツセンター」

2021年8月に創立120周年を記念して藤村スポーツセンターが誕生しました。新体操競技で主に使用するAアリーナ、バレーボールやバスケットボールで主に使用するBアリーナのほか、さまざまな用途で使用できる多目的ルームや最新器具を揃えたトレーニングルームを設置しています。

