

愛知県立海翔高等学校

普通科スポーツコース

〈尾張第1・2群 共通Aグループ〉

スポーツコースとは

スポーツに関する専門科目を 学ぶコース



〈野外実習でのカヌー体験〉

専門科目とは

フィジカルトレーニング(1年)

ダンベルを使ったトレーニングやフラジル体操などさまざまなトレーニングを実践する。

身体マネジメント(2年)

目的に合わせたマッサージや基本的なテーピングの巻き方を学び、実践する。

トレーニング演習(3年)

フィットネスマシンを使い自分に合ったトレーニングメニューを考え実践する。



〈身体マネジメントでのマッサージ実習風景〉

スポーツコースの参加事業

- ① 国立若狭湾青少年自然の家での野外スポーツ体験実習
(8月に1泊2日で実施)
- ② のびのび体育塾でのインターンシップ
津島スポーツクラブホワイトウイング主催
幼児～小学生の体操教室の補助
- ③ 至学館大学「出前授業」実施
至学館大学から講師をお招きしてスポーツトレーニング等
についての授業を実施(9月・10月予定)



〈トレーニング演習でのトレーニング風景〉