

運動して過ごすおうち時間 part 2

甲斐市立玉幡中学校

400-0117 山梨県甲斐市西八幡3190

055-279-0281

<https://www.city-kai.ed.jp/rtchu/>



玉幡中学校の体育科が、皆さんにご紹介するトレーニングや様々なエクササイズは、専門的な知識と数多くの指導実績、様々な資格をお持ちのトレーナーでプロとしてご活躍中の先生方の協力を得て紹介させていただいています。正しい考え方（理論）に基づいて示されるトレーニングやエクササイズですから、きちんとした取り組みをすることで、怪我を防ぎ、運動不足の解消だけでなく、上手に気分転換もはかりましょう。

第2回となる今日は、広島県広島市を拠点にご活躍されている又吉孝昭（またよしたかあき）先生のトレーニングを紹介したいと思います。パーソナルトレーニングスタジオ「SCOPE」の代表でいらっしゃる又吉先生のプロフィールを紹介しておきます。

【資格】

- ・2019 ミスユニバーズ広島公認トレーナー
- ・M.Ed（修士：広島大学大学院 健康スポーツ教育学専修）
- ・CSCS*D（全米ストレングス&コンディショニング協会認定 S&C スペシャリスト）
- ・NSCA-CPT（全米ストレングス&コンディショニング協会認定 パーソナルトレーナー）
- ・NSCA 認定検定員
- ・NSCA Level2 認定（中国四国地区で2名）
- ・NSCA Japan 中四国部会 AAD（アシスタント地域ディレクター：主に広島、山口担当）
- ・山口県スポーツ医・科学委員 フィジカル部門 ストレングス&コンディショニング担当
- ・健康運動指導士
- ・教員専修免許状（保健体育科 中学／高校） ※国家資格
- ・教員一種免許状（保健体育科 中学／高校） ※国家資格
- ・日本赤十字社 CPR+AED

【指導実績】 ※主な実績 詳細は、ホームページをご覧ください。

・JTサンダーズ（バレーボール Vプレミアリーグ）

2009 2010 天皇杯 準優勝、2010 黒鷲旗 準優勝

2008,2009,2010, サマーリーグ優勝, 2010 千葉国体優勝

・広島大学男子バスケットボール部 2012.2013.2014 中四国1位 インカレ出場

・山口県 高水高校 女子ハンドボール部

2017 インターハイ準優勝（山口県1位）, 2017 中国大会1位, 2016 全国選抜3位

・山口県 誠英高校 女子バレーボール部

2016 中国地区1位、天皇杯出場, 国体5位, 2017年インターハイ準優勝

・山口県 野田学園高校 硬式テニス部 2016 インターハイ優勝, 2016 全国選抜優勝

・山口県 高川学園高校 男子バレーボール部 2017 春高全国3位, 2016 国体4位



ペットボトル
を使った
**瞬発力
向上**
エクササイズ

部活動やクラブチーム、シニア等でスポーツに親しんでいる中学生の皆さんだけでなく、保護者の皆さんや弟さんや妹さんも一緒にチャレンジできる内容として紹介されています。

又吉先生からのポイントは、次の4つ

- 下半身が伸び切ってから腕を伸ばす（連動させる）
- ゆっくりから速く（無理しないように）
- 速く動いても軸はブレないように
- 背筋はまっすぐにして、お尻をしっかり引く（股関節を使う）

https://www.instagram.com/p/B_G-TFmhYkY/?igshid=1vsc60de34mc1



瞬発力向上エクササイズ（上のURL）



バランスボールエクササイズ（下のURL）

<https://www.instagram.com/p/B-3WdCshath/?igshid=85flwidc6qos>

又吉さんのパーソナルトレーニングジムやその他のトレーニング内容を知りたい人は、SCOPEの公式ホームページでチェックしてみてください。

又吉先生の合言葉「身体は変わりますよ！」「絶対変わる」をイメージして、自分に必要なエクササイズを実践してみましょう。

<https://www.scope-conditioning.com/>

「パーソナルトレーニングスタジオSCOPE公式ホームページ」

こちらで紹介している内容、写真やプロフィールの掲載については、又吉孝昭先生に許諾を得ています。