



SHIGA
DAIHASTU ARENA
Training Room
News Letter Vol.04

皆さん、こんにちは！
今回は、私の体験談を一つお話ししたいと思います。それは、私の大好きなスポーツ、バスケットボールから学んだことです。

私は、小学4年生の頃に初めてバスケットに出会い、そこからバスケットの魅力に引き込まれ、中学、高校、大学とずっとバスケット三昧でした。今でも社会人リーグのチームに入り、プレーを続けています。始めた頃は、とにかくバスケットをするのが楽しく、日常生活でもバスケットのことを考えるぐらい没頭していました。

そんな中、高校2年生の時に父親が小学生を対象にバスケットボールクラブを立ち上げ、コーチとしてバスケットを教える立場

になりました。当初は、戸惑いながらも自分がこれまでやってきた練習を中心に教えていきました。しかし、普段何気なく、感覚的にやっている練習を言葉にして子どもたちに伝えることが難しく苦戦しました。そこで、自分の頭のイメージを他者に伝えるのは、簡単ではないことを実感しました。それから、約7年経った今でも子どもたちに教える際、言葉使いや説明方法に気をつけて話してもうまく伝わらないことがあります。

皆さんは、人に何かを伝える際にうまく伝わらず困ったという体験はありませんか？

自分のイメージを人に理解してもらうためには、普段から言葉使いや表現方法を意識していないとなかなかできません。私は、この体験から人に伝える際の言葉使いや表現方法の大切さを学びました。

この体験を活かして、トレーニング室のマシンや器具の使い方をわかりやすく伝えていきたいと思うので、わからないことや疑問がありましたら、お気軽にお声がけください。



トレーニング室 スタッフ
奥野 嵩基

チッタ

Cittaの始動!!

トレーニング室や体力測定室について様々な情報を発信するWebサイト「Citta」がついに公開！こちらでは、トレーニングに関するコラムや動画など、滋賀ダイハツアリーナならではのコンテンツを掲載していきます。下記のQRコードを読み取り、ぜひご覧ください！



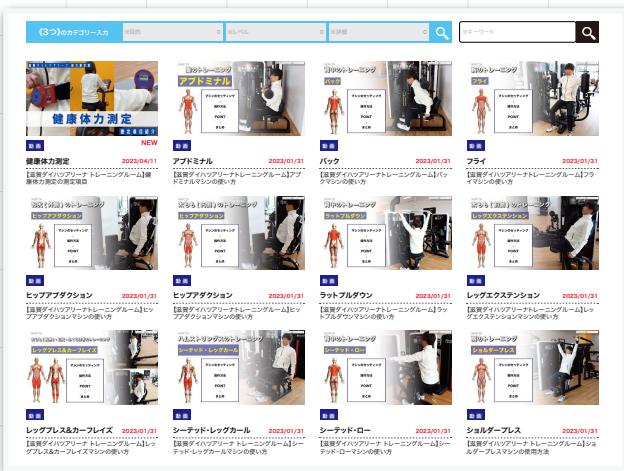
運動・スポーツ応援プロジェクト

「情報検索サイト」

Citta 運動 検索



<https://shigadaihatsuarena.citta-town.com>



現在はトレーニング室に設置されているマシンの使用方法や健康体力測定の測定項目紹介動画を掲載中！

今月のお知らせなど、これまでトレーニング室に足を運ばなければ知る事の出来なかった情報も一部掲載しています。

さらに！

Cittaオリジナルのカラダチェックを掲載！

チェックの後には改善のための
エクササイズ動画をフィードバック！

Cittaを開いたらまずチェック！

