

自宅課題

カリキュラム

今回は2回目ということで、体育協会認定アスレチックトレーナーの方からプログラム内容の確認がなされました。5年生に対しては、ストレッチを中心に基本的な課題が提示されました。6年生に対しては、レベルが上げられ、モビリティエクサイズにより身体のしなりやしまりを高めるトレーニングの確認がなされました。当日は、高温多湿の体育館でのトレーニングとなり、WAP生の、汗を吹き出しながら必死に取り組む姿が見られました。

WAPジュニア
 大雨・雷の
 影響により中止



自転車競技体験

今回の自転車競技体験プログラムは、大雨の影響により当初予定していた自転車競技場から屋内練習場に会場を移して行われました。高校生を先頭に自転車走行の練習をした後、コーンの置かれた走路を上手く切り返しながらかぎで進んだりするなど様々な障害物の置かれたコースの走行にチャレンジしました。また、円の中に数名入り、身体や自転車をぶつけないようにして、お互いを円の外に追いやるゲームも行い、コントロールとバランス感覚が問われる中、楽しく取り組んでいました。

次回(7/27)の プログラム

- キッズ
- ・オープンマインド
 - ジュニア・シニア
 - ・コミュニケーション
 - ・ロジカルシンキング
 - ファミリープログラム
 - ・メンタル



私たちはスポーツ振興くじ
 助成を受けています。

第6回
 青少年
 プログラム