

WAPニュース

第13回育成プログラム

11月26日(土)に新富町富田浜漕艇場・交流センターにおいて、「競技種目体験プログラム⑬:ボート①」を実施しました。

1期生を4つのグループに分けて、「マシンローイング」「バランスマシン」「バランス棒」「ボートの基本用語説明」をローテーションで行いました。

■「マシンローイング」



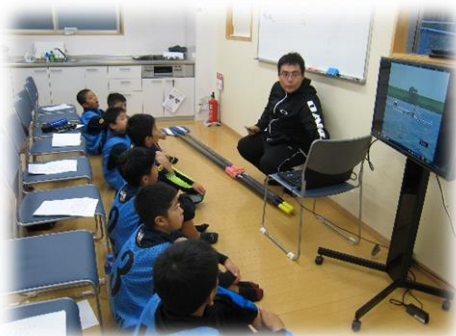
■「バランス棒」



■「バランスマシン」



■「ボートの基本用語説明」



1期生は、それぞれの種目及び学習に真剣に取り組みました。バランスマシン、バランス棒ではバランスの難しさを体感し、マシンローイングでは、膝を伸ばす・曲げる、腕を引く・腕を戻すなどの一連の動き、タイミングが難しかったようですが、慣れてくると力強く漕ぐようになりました。そして、ボートの基本的な用語等も勉強しました。



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。