

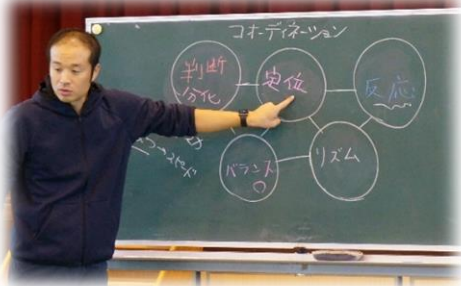
# WAPニュース

## 第14回育成プログラム

12月4日(土)に新富町富田浜漕艇場において、「競技種目体験プログラム⑭:ボート②」を、新富町体育館において、「能力開発プログラム⑦:コーディネーショントレーニング④」を実施しました。

ボート②では、宮崎県ボート協会:阿部和義先生、熊川大輔先生、村田優希先生、桑畑省吾先生から指導をいただき、前回に引き続き「マシンローイング」と初めて実際にボートを漕ぎました。また、コーディネーショントレーニング④では、上田憲嗣先生(立命館大学スポーツ健康科学部准教授)から、「一般的なコーディネーショントレーニング能力を高めよう!3」をテーマに本年度3回目のコーディネーショントレーニングを指導していただきました。

### ■コーディネーショントレーニング



バランスボールの上に乗ってみよう!



目隠しして跳んでみよう!

跳ぶ位置はできるだけを移動せずに!

上手に跳んでいます!(ダブルダッチ)

友だちのボールを受け取ろう!

### ■ボート



マシンローイングで、小学生は1,000m、  
中学生は2,000mを漕ぎました。



スポーツくじ  
BIG

私たちはスポーツ振興くじ  
助成を受けています。