

WAPニュース

第17回育成プログラム

1月28日(土)に宮崎市山内川緑地公園において、「競技種目体験プログラム⑰:ラグビー①」を実施しました。また、小学5年・中学1年の女子とその保護者は、宮崎市立赤江東中学校において「女性アスリート:女性特有の身体について」の講義を受講しました。

ラグビー①では、宮崎県ラグビーフットボール協会:橋口由孝先生、二反田宗弘先生、甲斐浩記先生、幣光太郎先生、阿部耕二先生、後藤彰先生から指導をしていただきました。また、女性アスリートでは、明野慶子先生(宮崎県立延岡病院産婦人科周産期科)から、「女子のからだとスポーツ」をテーマに、講義をしていただきました。

■ラグビー



ウォーミングアップをしっかりと行い、基本的なパス、キャッチの練習を丁寧に指導していただきました。また、ミニゲームを行い、楽しく充実したラグビーを体感することができました。



■女性アスリート

女性特有の身体の機能や特徴をよく理解し、そして、トレーニング・栄養・休養のバランスを上手に取り、トップアスリートを目指してほしいですね。



スポーツくじ
LOTTO BIG
私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。