

WAPニュース

第21回育成プログラム

3月11日(土)に県立宮崎商業高等学校及び大淀川カヌー練習場において、「志・夢④：次年度の目標設定」及び「競技種目体験プログラム②：カヌー②」を実施しました。

次年度の目標設定では、廣田彰先生(宮崎大学名誉教授)から、「どんな自分になりたいのか?」をテーマに指導をしていただきました。また、カヌー②では3月4日のプログラムに引き続き宮崎県カヌー協会の末安純平先生、阿部祥子先生、大園政伸先生、宮田優志先生から、「カヌーの特性を知ろう!」をテーマにより実践的な指導をしていただきました。

■次年度の目標設定

廣田先生から次年度の目標の立て方について指導していただきました。併せて、ポジティブな思考に繋がるセルフペップトークについても学びました。



■カヌー②

カヌー協会の先生方が1期生の状況を把握し、1回目、2回目と段階を踏みながらプログラムを組み立てていただきました。1期生もコーディネーショントレーニング等で習得したバランス能力を発揮し、スムーズに乗艇しそして、力強く漕ぐ姿がありました。

