

WAPニュース

第5回育成プログラム

7月9日(土)に KIRISHIMA ヤマザクラ宮崎県総合運動公園トレーニング場・体育館において、「能力開発プログラム③:コーディネーショントレーニング②」及び「競技種目体験プログラム④:ウエイトリフティング①」を実施しました。

コーディネーショントレーニング②では、上田憲嗣氏(立命館大学スポーツ健康科学部准教授)が、「一般動作コーディネーション能力を高めよう!」というテーマで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。

ウエイトリフティング①では、内之倉和彦氏(宮崎県ウエイトリフティング協会)が、ウエイトリフティングの特性について、高校生のサポートもいただきながらわかりやすく指導をしていただきました。



バランスボール、ダブルダッチ、ムーブメントスカーフ、フープなどを使って、バランス・リズム・反応等の能力を高めるトレーニングに取り組みました。



ウエイトリフティングの基本技能や学校での授業にも役立つ立腰についても、学びました。

高校生のサポートをいただき、シャフトなどの重さを体感することができました。

内之倉先生にお礼を述べる日向中1年小野原くん。



スポーツくじ



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。