

WAPニュース

WAPサマーキャンプ

8月10日(水)から12日(金)まで宮崎県青島青少年自然の家を中心に、2泊3日のWAPサマーキャンプを実施しました。オリンピック競技大会や国際大会、本県で開催予定の「第81回国民体育大会」で活躍できる選手となるよう、互いにその意識を共有し、互いに切磋琢磨する中で、さらに高みを目指す集団づくりを行ったところです。奇しくも、リオオリンピック開催中であり、本県ゆかりの選手たちも多く参加し、世界の檯舞台で活躍する中、「自分は、“金色”に輝けるか?！」をテーマに掲げ、1期生はWAPサマーキャンプの各プログラムに挑戦し続けました。

1日目

<開会行事> (県武道館)

- ・誓いのことば (坂元花菜さん)

<記録測定会> (県武道館)

- ・30m走、垂直跳、身長、体重、座高、20mシャトルラン (小学生のみ)、6秒間自転車テスト (中学生のみ)、3分間自転車テスト (中学生のみ)



<メディカルチェック> (県青島青少年の家大研修室)

- ・県内のアスレティックトレーナーの方々からメディカルチェックを行っていただきました。併せて、ステッピングテスト、背筋力・握力の測定も行いました。



2日目

<競技種目体験プログラム: サッカー> (木の花ドーム)

- ・サッカー協会 (梅ヶ谷先生、西村先生、富高先生) の指導により、基礎的な技術等を中心に練習を行い、最後は楽しくゲームを行いました。



<能力開発プログラム：メンタル>

- ・中村公宣先生（株式会社サンリ）より「メンタル」について学習しました。
「脳は正しいことではなく、楽しいことしか続かない」「他喜力」「願望＝辛抱・根性」夢実現の法則等について学ぶことができました。



<競技種目体験プログラム：ソフトボール>（木の花ドーム）

- ・ソフトボール協会（松田和広先生、岩田先生、久保先生、松田百合先生、花田先生）の指導により、投球の基本動作である「とんとん体操」、キャッチなど基本的な技術を学び、最後にバックホームゲームを行いました。



3日目

<競技種目体験プログラム：ソフトボール>（運動広場C・D）

- ・前日に引き続き、ソフトボール協会より、基本的な投球動作、打撃動作の練習を行いました。打撃動作では、ぶんぶん体操を行うなど楽しく打撃動作を学ぶことができました。最後にT台を利用して実際にバッティングを行い、ゲームを楽しみました。



<育成プログラム：コミュニケーションスキル>（県青少年自然の家大研修室）

- ・栗木一博先生（仙台大学教授）より、「コミュニケーションについて考えてみよう」をテーマに、積極的な自己表現について学びました。



<ファミリープログラム：調理実習>（木花中学校）

- ・1期生の保護者を対象に、「アスリート食とその工夫」をテーマに調理実習を行いました。アスリート食について学ぶとともに、保護者同士の交流も深めたところです。



<閉会行事> <（県青少年自然の家大研修室）>

- ・WAPサマーキャンプを終えて感想を述べる松井理宇くん。

