

WAPニュース

第10回育成プログラム

9月24日(土)にKIRISHIMA ツワブキ武道館において、「能力開発プログラム⑤:コーディネーショントレーニング③」及び「競技種目体験プログラム⑩:フェンシング①」を実施しました。

コーディネーショントレーニング③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)が、「一般動作コーディネーション能力を高めよう!2」というテーマで本年度2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。

フェンシング①では、宮崎県フェンシング協会:濱上紀子先生、本假屋茜先生、西山瑞恵先生、永田峻先生から、フェンシ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楽しく学ぶことができました。



■コーディネーショントレーニング

・バランスボール、リアクションボール、エバーションベルト、ケンステップ等を利用して、今回は特に「反応」を意識してトレーニングを行いました。



■フェンシング

・「アンギャルド」、「マルシェ」、「ロンペ」とフェンシング用語を発音しながら、1期生は楽しくフェンシング競技を学ぶことができました。



先生たちの真剣勝負!?

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。