

第15回育成プログラム

- 2019.9.28 -

ロジカルシンキング

今回、ジュニアとシニアは7月27日に続き2回目の「ロジカルシンキング」プログラムが行われました。

ジュニアとシニアを6グループに編成し、これまでのプログラムの写真を選び、壁新聞の作製を行いました。これまでの活動で became になったことやこれからの取組等を、グループのリーダーが的確でわかりやすいプレゼンテーションを行ってくれました。栗木教授からは、できる限り具体的な行動計画を立てることが、学業やスポーツを行う上で、自分がやるべきことが身近に捉えられるようになることをご指導いただきました。



キッズ



ジュニア & シニア



キッズは、初めての「ロジカルシンキング」のプログラムでした。カクテルパーティ効果や、簡単な実験を通した「集中力」のメカニズムについて学びました。試合本番に自信をもって挑むには、「今、ここで、何をしなければならない？」と自問自答しながら、集中して日々の練習を積み重ねることが大切であることを教えていただきました。

女性アスリート



今回の女性アスリートプログラムは、宮崎市郡医師会病院から明野慶子先生にお越しいただき、女子アスリート生と、その保護者を対象に、女性の体やスポーツとの関係、また、ドーピングに関する講義が行われました。

成長期の女子アスリートにとって、3食しっかりバランスの良い食事を摂ることでスポーツに打ち込むことができることを学びました。

講義後には、個別質問の時間を設けていただき、アスリート生を支える保護者の方々が積極的に先生に質問していました。

(WAP NEWS は県体育協会のホームページでもご覧いただけます。)

次回(10/20)のプログラム

キッズ

- ・自転車競技体験
- ・フェンシング体験

ジュニア

- ・コーディネーション
- ・ラグビー体験

シニア

- ・第2回ヒアリング

スポーツくじ
BIG

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

