

第21回育成プログラム 2019.12.7



ウエイトリフティング体験



ウエイトリフティング体験では、重さにこだわるのではなく、キレイに上げることがテーマに指導していただきました。プログラムのまとめとして、競技会形式で試技を行い、3名の審判員の前で自分に合った重さをしっかりと挙げることができました。



フェンシング体験



今回のフェンシング体験は、攻撃と守備をそれぞれ2種類ずつ教えてもらい、それを実践する試合形式のファイティングをメインに行われました。参加者全員が攻防を楽しんでいる中で、6年生数名は、WAP修了生の先輩に挑戦する姿もありました。



自宅課題

今回は、また一つレベルアップした内容に取り組みました。最近は日々の取組に個人差が見受けられるので、今回指導していただいたメニューを全員が高い意識で取り組んでくれることを願っています。



次回(12/21)のプログラム
 キッズ・ジュニア・シニア
 ★ファミリープログラム



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。