

ト
ラ
イ
ア
ウ
ト

今回は、WAPシニアを対象に、スポーツクライミング競技のトライアウトを県体育館の屋外人工登はん壁で開催しました。1種目目は、登はん壁を横に移動する「トラバース」を行いました。かなりのスキルが要求される種目でフィニッシュしたのは一人だけでした。次に、高さ1.4mの登はん壁を指定されたホールドを頼りに上り詰める競技「トップロープクライミング」を行いました。これも筋力のもとよりバランス感覚や特殊なスキルも要求される競技で、2020東京オリンピックの競技種目にもなっています。登り切ったのはこれまた一人のWAP生だけでした。



今回のハンドボール体験では「対人」という部分に焦点を当てた体験プログラムでした。

最初のウォーミングアップで行われた尻尾取りでは、自分のピンスを取られないように相手の動きに反応したり、仲間と協力して攻めたりする駆け引きを楽しんでいました。

その後のボールを使った練習でも、ディフェンスの隙を狙ったパス回しや、キーパーを翻弄するフェイントを含んだシュートの練習を行い、試合で発揮できる実践的なスキルの習得に励みました。

最後のゲームでは中学1年生対2年生で行い、先輩と後輩の意地をかけた、白熱した攻防が展開されました。

ハ
ン
ド
ボ
ー
ル
体
験第7回育成プログラム
コンディショニング

WAPキッズ

大雨予報

により延期



2回目となる「コンディショニング」のプログラムでした。講師は、NPO法人スピッツェンパフォーマンスの浦野先生です。浦野先生のユーモアとプログラムに対する熱い情熱がWAP生にも通じたようで、暑い体育館で必死に体幹を鍛えるスタビライゼーショントレーニングなどに取り組んでいました。最後に浦野先生より「皆さんが受講しているメンタルやコーディネーション等多くのプログラムの講師の方々は私が是非とも受けてみたい、聴いてみたい著名な講師の方々なのです。WAP生はこのようなプログラムを受けられることを貴重な体験として活かしてほしい。」とまとめの言葉をいただきました。ありがたいことです。

次回(8/3)のプログラム

キッズ～サマーキャンプ～

- ・コーディネーション
- ・自宅課題カリキュラム ジュニア
- ・コーディネーション
- ・自宅課題カリキュラム シニア
- ・コンディショニング
- ・自宅課題カリキュラム

スポーツビル

BOBO BIG

私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。