

Mental Program
 メンタルプログラム

メンタルのプログラムでは、脳の働きと行動についてのお話がありました。その中で、「他喜力(プラスの言葉と人を喜ばせる言葉を使うように心掛けること)」が大切だということ学びました。「頑張ります」という表現も、表情が晴れやかになるという意味で「顔晴ります！」という表現にしているとのことでした。私たちも、多くの人に感謝し、支えてくれる人や家族を喜ばせられるようになれるといいですね。

顔晴ります
 がんばる

第19

回育成プログラム



Coordination Training
 コーディネーション

第10号 2020年12月4日

宮崎ワールドアスリート発掘・育成

プロジェクト実行委員会事務局

コーディネーショントレーニングとは、様々な器具を使用しながら、いろいろなスポーツに必要なとされる7つの能力(定位・変換・反応・連結・分化・リズム・バランス)を総合的に伸ばしていくトレーニングです。専門競技を行っていく上でも、自分の可能性を広げられる大切なトレーニングです。

ダブルダッチやリアクションボールを使用して、楽しくトレーニングを行いました。



R2.11.28



株式会社サンリ
 高柳 結貴 先生

これからアスリートとしてさらに活躍し、人生を豊かにしていくために、何を考え・行動にうつすことが必要かを理解する

アスリートとしての活躍+社会での活躍



今回は、ジュニアとシニア向けに、「デュアルキャリア」という、私たちには聞き慣れない分野のお話がありました。デュアルとは、「二重」という意味で、『人としての人生』を歩みながら『アスリートとしての人生』も歩むための考え方です。目標達成のために、どうすれば良いのか自分で考え、やるべきことを実行し、結果や課題を確認するサイクルが重要だということでした。

プログラムをとおして、WAP生それぞれが、未来の夢や目標を自分自身で決めて、実現していくことを期待しています。



質問1
 あなたのスポーツでの夢や目標は何ですか？

株式会社 BorderLeSS
 筒井 香 先生

デュアルキャリア教育

Dual-career Education



スポーツクラブ
 BIG
 私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。