

世界へはばたけ！



# WAP NEWS

第10号 2021年11月26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



宮崎ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト

## 第19回 育成プログラム

- R3.11.21 -

### For Woman Athlete

### 女性アスリート



豊富なデータをもとに、性周期が体や骨に与える影響を分かりやすく話していただきました。また、体が成長する時期に合わせた食事のとり方やケガを予防するトレーニングの仕方を解説していただきました。

今まで知らなかった内容ばかりで、アスリート生も保護者の皆さんも、大変熱心に聞いていました。



### 自分の身体の状態を知る

国立病院機構西別府病院  
スポーツ医学センター  
松田 貴雄 先生



### Sport Integrity

### スポーツインテグリティ

### 誠実 規範

### 高潔 素直さ

WAPジュニア・シニアを対象に行われたスポーツインテグリティは、「スポーツを行う人として」また「世界を目指すアスリートとして」、スポーツを行う価値を見出すと共に、暴力・ハラスメント・ドーピング・SNSでの不適切な投稿などの問題を、自分事としてどのように捉え、起こりうる問題を未然に防ぐにはどのような行動を起こすかを考えました。少々難しい内容でしたが、どのアスリート生も懸命に問題に取り組んでいました。

日本スポーツ振興センター  
阿部 篤志 先生  
高杉 有美子 先生

### スポーツクラブ



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕