

WAP ジュニア・WAP シニア 第12回育成プログラム

コーディネーション



コーディネーションでは「分化・リズム・反応・定位」を総合的に取り入れたトレーニングが行われました。特に中学2年生は同じ運動でも難しい条件設定を加えられることで、戸惑いながらも新たな刺激を受けることができました。

コンディショニング



コンディショニングでは、知識と実践を織り交ぜたプログラムが実施されました。体幹トレーニング・水分補給・栄養・熱中症予防など、アスリートの基本となる部分を確認することができました。

自宅課題

各学年で行われる自宅課題カリキュラムでは、発達段階に応じたトレーニング指導がありました。また、故障等があるアスリート生に関しては個別に対応してもらいました。



修了生の活躍

※第1回修了生の活躍をご紹介します！

県立宮崎南高校 太田朱音さん
 陸上競技からフェンシング競技へ転向。
 国民体育大会 九州ブロック予選大会
 フェンシング競技少年女子フルーレに県代表として出場！！



県立都城工業高校 年見穂風さん
 バドミントン競技から自転車競技へ転向。
 JOCジュニアオリンピックカップ
 自転車競技女子U-17スプリントで優勝！！



修了生の今後の活躍にも注目です！！

スポーツクラブ
 bebe BIG

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。