



ボクシング

ボクシング体験では、ボクシングの要素を取り入れたウォーミングアップから始まり、基礎となるステップの踏み方やパンチの仕方を、楽しく教えていただきました。後半ではグローブを着け、サンドバッグを打ち続ける30秒間トライアウトに挑戦しました。ボクシング部の先輩方の迫力ある手本を見せていただいた後「5ラウンドまでは全員頑張っ！それ以上は休んでいいよ！」という先生の言葉に、「あきらめてたまるか！」と全員が10ラウンドまで頑張りました。とても楽しいプログラムとなったことでしょう。

第11号2020年12月11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



今回は、ジュニア（中学1・2年）とシニア（中学3年）向けに、それぞれに、宮崎県スポーツ協会認定アスレチックトレーナーの方々についていただき、肩関節、股関節等のストレッチを行い、カテゴリーごとに12種目から18種目の安定した可動域を高めるための動きづくりの指導がありました。その全てが、家庭で場所もとらず手軽にできる種目であり、日々の生活の中に習慣化できる種目ばかりでした。

自宅課題

7月の自転車競技体験の際は雨のため競技場内で行えなかった活動が、今回は快晴の中行う事ができました。

競技用自転車の細いタイヤに慣れるため、ウォーミングアップを兼ねて周回トレーニングを行った後、1人ずつ1周のタイム測定を行いました。

皆全力で取り組み仲間とタイムを競うことで、自転車競技の楽しさや素晴らしさを学びました。

自転車競技

2020.12.5

第20回育成プログラム

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。〕