第１２号２０２０年１２月１８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

世界へはばたけ！

WAP NEWS

宮崎ワールドアスリート

第21回育成プログラム ～2020.12.12～

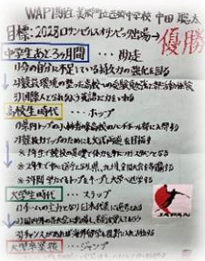
自宅課題

アスリート生全員に課されている自宅課題は、様々な競技に対応するために、成長過程に合わせたストレッチとトレーニングで構成されています。

トレーニングを"正しい姿勢で、続けていくこと"は簡単ではありません。成果が出ているという実感は、続けた先でしか得られませんので、数年後の自分のためにぜひ継続してください。

発表準備

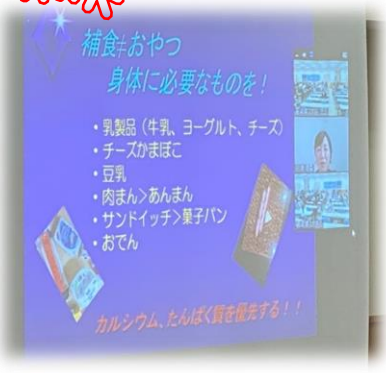
１期生は、これまで５年間のワールドアスリートへの取組をとおして、アスリート生自身が選択しようとしている競技種目について、選択した根拠と今後の目標と課題についてプレゼンテーションの資料作成を行い、随時発表することとなります。当日は、巣立先生から前回のデュアルキャリア教育のまとめをもとにプレゼンテーションの表現の仕方や発表の仕方について話があり、その後、グループでディスカッションをしながら発表の準備を行いました。



ホッケー競技体験

ホッケー競技体験では、高校生メニューのストレッチやステップ、ダッシュを取り入れたウォーミングアップを行った後、スティックを使って、ボールの止め方や様々な打ち方について細かく指導していただきました。実践的なシュートの練習後は、高校生も交えた１年生 vs. ２年生の試合を行いました。ポジション決めから行い、チーム全員で協力して積極的に点数を取りに行く姿勢が見られ、どの試合も白熱した戦いでした。ホッケーの難しさやシュートを決めた時の楽しさや嬉しさなど、とても魅力を感じたプログラムでした。

アスリート食 保護者対象



管理栄養士の川端理香氏の講義を、今回はリモートで行いました。栄養の「バランス」というと、一回の食事に多くの品数が必要と思われがちですが、例えば『ピラフやチャーハンなどに副菜を取り入れるとバランスが保てる』とのお話もあり、工夫次第で質の高い食事ができることがわかりました。

他にもすぐに活かせる話ばかりで、食の大切さを改めて実感することができました。

スポーツくじ
toto BIG
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。〕