



ホッケー競技体験

ホッケー競技体験は、ほとんどのアスリート生にとって初めてで、プログラム開始前から積極的にスティックやボールに触れ、感触を楽しんでいました。

ホッケー競技は、スティックにボールを打てる面と、打つてはいけない面があったり、ボールが体に触れると相手ボールになったりと、他の競技には見られないルールがあります。慣れるまでは苦戦していたアスリート生達も、後半行われた試合では、点を取るのに苦労しながらも、積極的にボールに食らいついていました。



セルフケア



今回の「セルフケア」は、プライオボックスという、高さ30cmほどのボックスを使って、主にパワーポジションの確認がなされました。また、2kg から3kg のメディシンボールを使って、膝の使い方、腰の入れ方など、パワーが発揮しやすい姿勢を細かに指導いただきました。

保護者対象：アスリート食

オリンピック代表チームの強化スタッフをはじめ、多くのトップアスリートに栄養指導をされている、管理栄養士の川端理香氏をお招きし、食事に関する講義をしていただきました。バランスの良い食事を摂ることや、疲労回復に効果があるメニューなどを紹介していただき、参加された保護者はメモを取りながら熱心に聞いていました。



〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕

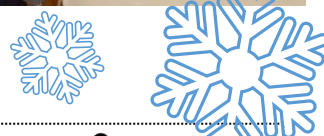
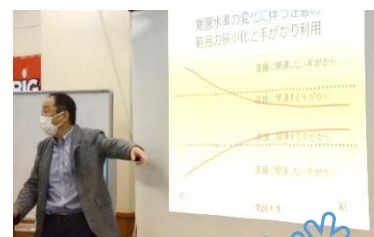
自宅課題



本年度2回目の自宅課題カリキュラムでは、まず自分の各関節の柔軟性や安定性を測るテストを行いました。その後、新しいストレッチやトレーニング方法の動作確認を行い、アスレチックトレーナーの先生方に細かく指導していただきました。正しい姿勢を意識して、自宅で継続して取り組みましょう。

ロジカルシンキング

ロジカルシンキングは、「論理的思考」や「論理的な考え方」などを意味します。直感や感覚的に物事を捉えるのではなく、筋道を立て論理的に考え、結論を出す思考法です。今回は、栗木先生からの多くの問いかけに対して、WAP生は、隣同士で話し合いながら必死に答えを導き出していました。



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。