

WAP NEWS

第14回育成プログラム

オープンマインド

コーディネーション



個人競技、団体競技にそれぞれ所属しているアスリート生にとって、普段の練習やトレーニングからは得ることのできない新しい発見がたくさんあり、今回も笑顔で楽しく活動していました。

今回のプログラムでは、何を発見できたでしょうか？



他己紹介と伝言ゲームの2本立てで行われた今回のプログラムは、相手への興味の示し方、伝える時の声の大きさ等、日常生活でも活かせる内容でした。



SAQ トレーニング

コンディショニング



アジリティ（軽快さ・機敏さ）という概念をもとに、股関節を意識したバランストレーニング、怪我の予防としてのラダートレーニングなどが行われ、改めて、身体の使い方を学べたのではないかと思います。

どのスポーツにとっても大切である体幹トレーニングとして、今回はスタビライゼーションを中心に行われました。

指導していただいた内容は、最初はとても辛く感じるトレーニングですが、続けていくことで‘もっともっと’という向上心をもって取り組んでほしいですね。



ロジカルシンキング

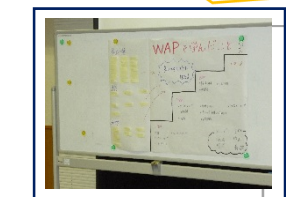


WAP シニアにとって最後の「ロジカルシンキング」でした。宮崎ワールドアスリートの一員として、これまでどのようなことを学んできたのか、班ごとに分かれ、話し合い、最後は発表まで行いました。

どの班も、これまでの学びを通して、アスリートとしての考えが確立しており、今後、それぞれの道でトップアスリートになる「覚悟」も感じることができました。

次回(10/7)のプログラム
 キッズ
 ・タグラグビー体験

次回(10/13)のプログラム
 キッズ・ジュニア・シニア
 ・測定会
 ・自宅課題カリキュラム



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。