

世界へはばたけ！

# WAP NEWS

宮崎ワールドアスリート

## 第27回育成プログラム

### コーディネーション トレーニング



今回のキッズのプログラムは、新富町体育館で行われました。

タオル相撲や、スカーフキャッチ、スポーツ鬼ごっこなどを行い、久しぶりのプログラムだったので、どのアスリート生達も元気いっぱい全力でトレーニングを行いました。

予定されていた『ホート競技体験プログラム』は、強風のため中止となりました。

### セルフケア

3回目となる「セルフケア」でしたが、シニアのアスリート生は、高校受検が終了したばかりでかなりの運動不足を感じていたようでした。

講師の浦野氏は、メディシンボールやフライオボックスによるパワートレーニングでかなりの運動量を要求していましたが、アスリート生たちはがんばっていました。



### トレーニング理論



### 中3アスリート生 発表会

中学1年生はトレーニング理論を行い、『トレーニングの考え方』というテーマで「動きの仕組み」や「反動を使う重要性」について深く学ぶことができました。とても勉強になりました。

中学2年生は、SAQトレーニングで、ラダーやミニハードルを用いたトレーニングを教わりました。

SAQトレーニングの実施後に行ったL-テストでは、実施前に比べて、全員記録が伸びていました。

### SAQトレーニング



初めに座学でレスリング競技の歴史やルール、技などについて学び、実際に試合の映像を見た後、高校生と一緒にいったウォーミングアップで、レスリング競技の特性に応じた動きやトレーニングを体験しました。

講師の先生方や高校生が一人一人に細かく指導してくださり、タックルの仕方を習得することができました！

### レスリング競技

スポーツビル

YOCO 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。〕

第15号2021年3月12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