



第24回育成プログラム

令和4年1月8日(土)

なぎなた競技体験

陸上競技体験

『構えっ！面っ！』と、講師のかけ声に合わせて一連の動作を覚えた後、軽快な音楽に合わせて、楽しみながら、なぎなたの基本を学びました。



今回の陸上競技体験プログラムでは、走る際に必要な、『柔軟性』『身体の軸を意識した良い姿勢』に重きを置いたトレーニングが行われました。

また、ミニハードルやフレキハードルを使用したトレーニングでは、走る際の『足の着地点』『身体の弾ませ方』を確認することができました。

ソフトボール競技体験

ソフトボール競技体験では、アップや準備運動を行った後、投球、捕球、打撃の動作を先生方に細かく丁寧に指導していただきました。チームに分かれて飛距離で競うホームランゲームや、最後に行った試合では、ルールに従ってチームの仲間と楽しく取り組み、練習の成果を発揮する姿が見られました。

サポートしてくれた高校生のおかげで、WAP生も大きな声で返事や声出しができ、とても元気いっぱいのプログラムとなりました。



発表

女子のパスウェイプログラムにおける発表では、準備した「キャリアマップ」を基に、人として、アスリートとして、夢や目標のプレゼンテーションを行いました。中学校で取り組んでいる競技を継続するWAP生、高校では別の競技へ転向するWAP生もそれぞれに取り組むべきことを具体的に述べてくれました。また、トップアスリートを目指すWAP生、トップアスリートを支える仕事に就くことを目標にしているWAP生もいるなど、それぞれに5年間のWAPでの取組で素敵な夢が描けていました。

自宅課題

本年度シニアは2回目の「自宅課題カリキュラム」が開催されました。宮崎県スポーツ協会認定アスレチックトレーナーの山本トレーナーと松元トレーナーにご指導いただき。今回は、自分自身の身体をケアすることを目的としたストレッチとモビリティエクササイズを行いました。また、アイシングの時間やアイシングを行う間隔などについても教わる事ができました。シニアの皆さんは、高校へ進学しても、普段から自宅での取り組みを実践し、スポーツ障害の予防に努めましょう。



スポーツクラブ



BIG

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。