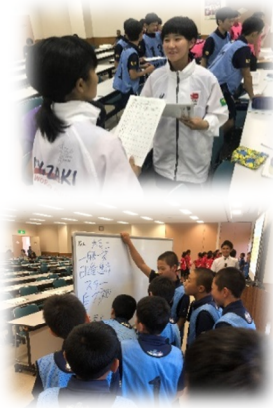


第19回育成プログラム

メンタル



年3回計画的に実施しているメンタルプログラムで学んだことを、日常に活かし、試合や大会の結果に繋がっているようです。

小学生はタグラグビーの大会に向けてのモチベーションの上げ方、中学生は自己肯定することで得られる自信のつけ方を学びました。



SAQトレーニング

2回目となるSAQトレーニング。

最初は体がふらついていましたが、ラダーやテニスボールを使ってトレーニングしていく中で、次第に体をコントロールできるようになっていきました。

わずか90分の間に、着実にステップアップできたと思います。次回のSAQトレーニングでどこまで向上するか楽しみです。



セルフケア

w-up と c-down をテーマに行われました。

目的や方法の説明を受けた後、実際に体を動かして、徐々に上がる体温を自ら感じ取りながら、関節を伸ばしたり、筋肉を収縮させたりして動きを確かめました。



コーディネーション



様々な運動の基礎となる7つの能力(定位、分化、反応、変換、連結、リズム、バランス)の向上を図る本プログラムは、講師の先生方が趣向を凝らし、毎回違った内容でアスリート生達に人気です。

今回も楽しい雰囲気の中にも真剣に取り組み、できた喜びや達成感を味わいながら、能力向上を図ることができました。



次回(12/16)のプログラム

キッズ

- ・自宅課題カリキュラム
- ・ウェイトリフティング体験
- ・フェンシング体験

ジュニア

- ・レスリング体験
- ・自宅課題カリキュラム



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。