

トランポリン体験



県体育館ではトランポリン競技が行われました。講師の方々も簡単そうに跳んでいましたが、いざやってみると、バランスをとるのに苦労していました。

空中での姿勢維持、そして着地するときの角度など難しいようでした。その中でも全員が積極的に挑戦し、非常に楽しく活動できました。



ボクシング体験



小学6年生にとっては2回目、小学5年生にとっては初めてのボクシング体験でした。

プログラムの前半では心拍数を上げるためのゲームを行い、後半はミット打ちやサンドバッグ打ちを行いました。

アスリート生の顔は真剣そのもので、最後に行われた20秒間を3～5セット行うサンドバッグ連打では、全員でやり遂げることができ、大きな達成感を味わうことができました。

プログラムの最後には全国トップクラスの試合を見せてもらい、とても充実した内容となりました。



メディカル

チェック



WAPジュニア（中1・2年）が、県体協認定トレーナーによるメディカルチェック（筋力や柔軟性等の測定）を実施しました。1年前の自分のデータと比較することで、記録が向上した点と課題のある点が見えてきます。

次回(2/9)のプログラム

- キッズ
- ・メディカルチェック
- ・ウェイトリフティング体験
- ジュニア
- ・ボウリング体験
- シニア
- ・メディカルチェック

スポーツくじ

TOYO BIG

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。



第二十五回育成プログラム



明けましておめでとうございます

本年もよろしくお願いたします

