

## 第26回育成プログラム

セルフケア

### SAQトレーニング

今回のSAQトレーニングでは、「迷い」と「反応」を加えたアジリティトレーニングを行いました。状況を素早く判断し、動きへと繋げていくことが求められました。

最後には9月に行ったテストにもう一度臨み、この4ヶ月の成果が記録の伸びに表れました！



今までの復習を兼ねて、ウォーミングアップから始まり、各種のスクワットトレーニングを行いました。最後はメディシンボールのスローイングを通してのトレーニングでした。運動不足気味の中3生(受験生)には、少しハードだったかもしれません。



目標をなぜ立ててるのか、その目標に近づくためには何をしなければならぬのかを、自分なりに再確認できたのではないのでしょうか。

1年間のまとめはできましたか？

### 陸上競技体験



陸上競技の「走・跳・投」を全て体験しました！陸上競技専門のアスリート生も、普段はなかなかしない種目を体験して良い刺激になりました！

体力づくりの基礎も教えてもらったので、違う競技にも活かしていきましょう！

### コーディネーション

発達段階に応じたコーディネーショントレーニングを通して、様々な身体の使い方が上手になってきています。

定位、リズム、バランスをはじめとする7つの能力を楽しく活動しながら自然と身につけていることの表れですね。



### プレゼンテーション



WAPシニア

は、「最終目標を展望した今後の活動計画」について、模造紙に書いたものを使って発表しました。競技における最終目標と、人生における最終目標が示されており、本人の覚悟を知ることができました。WAPシニアの頼もしさを感じる発表でした。

今回の講話は、音楽を通して人との繋がりを学びました。『しんゆう=新友・親友・心友』が1人でもいれば何でも頑張れることを教えてもらいました。みなさんの「しんゆう」はどんな人ですか？

### 講話



### 次回(2/23)のプログラム

- キッズ
- ホート競技体験
- ジュニア
- ・バレーボール体験

新友  
親友  
心友

スポーツくじ

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。