

## ウエイトリフティング



今回のプログラムでは、練習の後、実際に設営された試合会場で、本番さながらの競技会が行われました。

与えられた時間の中で競技を行わなければならない為、緊張の面持ちでしたが、全員しっかりとやり遂げることができました。



## ボウリング



基本的な知識や動きを教えてもらった後は、それぞれのレーンに分かれて実践を行いました！

一投毎に一喜一憂し、ストライクが取れたときはハイタッチをするなど、アスリート生同士の絆も深まりました！



## プレゼン



## テーション

「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。写真は、WAPシニア（中3）野村真央さんの発表です。



## メディカル



## チェック



WAPシニアは最後のメディカルチェックとなりました。この3年間の柔軟性や筋力を高めるトレーニングの効果が見られました。今年度から新たに、立ち幅跳び、握力、背筋力の測定も加わりました。



第27回育成プログラム



次回(3/2)のプログラム

- キッズ
- ・ヒアリング



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。