

# WAP NEWS

第29号 平成31年3月9日

宮崎ワールドアスリート発掘・育 成プロジェクト実行委員会事務局

#### コオーディネーション



コオーディネーショントレーニングは、今年1年の総ま とめを行いました。

5年生は身体の使い方がさらに良くなり、6年生は3種目のテストを通して、自分の伸びを確認することができました。



## レスリンツ体験







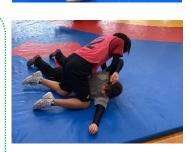
ボート体験





レスリング体験では、前回行ったタックルから抑え込みの練習まで行いました。抑え込みの体する動きが難しそうでもしたが、果敢に挑戦していました。

後半は実践的なスパークリングも行うことができました。





### セルフケア



セルフケアプログラムでは、中学3年生にとってこれからもスポーツを続けていく上で学びの多いプログラムとなりました。



## トレーニング

理論

WAPジュニア(中学1・2年)は、トレーニングの原理・原則、トレーニングプログラムの考え方やプログラムの作成について学びました。特に、SAQトレーニングにおける機敏さ、素早さ、敏捷性といったアジリティの考え方についてわかりやすく教えていただきました。





スポーツくじ

©00 Bic

たちはスポーツ振興くじ 助成を受けています。