

コーディネーション



コ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。



第三十回育成プログラム

レスリング体験



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。抑え込みの体勢の後にホールドする動きが難しそうでしたが、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。



ボート体験

ボート体験プログラムの2回目は、4人乗りのボートによる体験を行いました。一人で乗艇するときとは違い、仲間と息を合わせるなどの難しさなども体感できたようです。



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
LOTTO BIG

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。