

自転車競技体験



フェンシング競技体験

フェンシング体験では、競技の基礎となる足の動きや突きの練習をした後、ピンポン球運び、的当てなどを通して競技の楽しさを学びました。

今回、試合体験はできなかったものの、WAPを修了した先輩方による迫力ある試合を最後に見せていただきました。



中学1年生

A	赤木 剛村	179cm	14kg
B	尾前 吉川	179cm	14kg
C	瀬戸山 長良	147cm	15kg
	宮良 松山	147cm	14kg



この日は、雨天のため自転車競技場でワットバイクの測定を行いました。実際に競技自転車での走行はできませんでしたが、自分のタイムを知り、競技のきつさを体感していました。先生方から「タイムが速い!」「フォームがきれい!」とほめられたアスリート生もいました。

コンディショニング



保護者対象 × コミタリ



当日は、神奈川県を拠点に、小、中学生、高校生はもとより、大学の強化チームや日本リーグのチームなど、幅広いトレーニングのセミナーを実施されている NPO 法人スピッツェンパフォーマンスから、齋藤雄介様にお越しいただきました。今回は、コンディショニングの理論を中心に体幹トレーニングやストレッチの正しい行い方、アイシングについてもご指導いただきました。齋藤様からは、「さすがWAP生ですね!」と中3生のパフォーマンスの高さに驚いてらっしゃいました。



スポーツくじ

1000 BIG

私たちはスポーツ振興くじ 助成を受けています。

静岡県にある株式会社サンリから、高柳氏を講師としてお招きしました。普段どのような言葉かけをすれば良いかなど、アスリート生の親としての意識の持ち方について、貴重なお話をいただきました。