

WAP キッズ

連日の雨により、大淀川から商業高校のプールに変更しての開催でしたが、室内でのエルゴマシンも使い、次回の大淀川でのカヌー体験に向けての練習には十分だったのではないのでしょうか。

次回はお楽しみが待ってるかも！

自転車体験



WAP ジュニア

あいにくの雨で急遽、屋内での活動になりました。

自転車を意のままに操るスキルを教えていただき、マシンによる測定も行いました。

次回こそは天候に恵まれるといいですね！

女性アスリート



宮崎市郡医師会から明野慶子先生、北原医院から吉山登志子先生を迎え、女性アスリートに向けて講義をしていただきました。



カヌー体験



ロジカルシンキング

競技選択シュミレーションシートを活用して、今後の行動計画を考える良い機会になりました。



仙台大学 栗木一博氏

第6回育成プログラム



学年ごとの自宅課題カリキュラムは、各会場で行われました。今回は特にケガをしない体づくりを目指して取り組みました。

A.Tの先生方には問診票をもとに個別のアドバイスもしていただきました。



第2回自宅課題

カリキュラム

次回(7/29)のプログラム

キッズ

- ・ハンドボール
- ・メンタル

ジュニア

- ・メンタル
- ・コーディネーション

シニア

- ・メンタル
- ・コンディショニング

共通

- ・アスリート食