

第8回育成プログラム



ハンドボール体験

今回のハンドボール体験もドリブルやパスの練習後、学年対抗ゲームなど、充実した内容で行われました。

試合では、講師の方々から高評価を頂けるほどアスリート生の持つ身体能力の高さに驚かされました。



.....
WAPシニアはNPO法人 SpitzenPerformance 浦野寧 斉氏によるコンディショニングのプログラムでした。アイシングの正しい理論と方法を学びました。また、ストレッチの理論を学んだ後、保護者も交えて実際にストレッチを行いました。



コンディショニング



中学1年生と2年生が合同で行うコーディネーションプログラムは今回が最後でした。トンネルゲームでは学年対抗で勝負しましたが、先輩の意地を見せることはできませんでした。



コーディネーション



.....
今回2回目となるメンタルプログラムでは、中学生は「気」について学び、積極的な挙手と拍手が目立ちました。

小学生は「プラス思考」のとらえ方について学びました。単に前向きにとらえるだけでなく、最悪の事を考えることも必要で、アスリートとして自分自身との向き合えた貴重な時間だったのでないでしょうか。



メンタル



アスリート食



元日本オリンピック委員会強化スタッフである川端理香氏を招いてのファミリープログラムでした。

今回は保護者から事前に質問内容を聞いて、その答えを具体的な実践例を交えながら分かりやすく答えていただきました。

多くの保護者が熱心にメモをとるなど子供を支える立場としての意識の高さを感じることができました。

次回(8/10・11)のプログラム

8月10日

・第1回測定会(全アスリート生)

8月11日

キッズ

- ・タグラグビー体験
- ・自宅課題カリキュラム
- ・調理実習(ファミリー)

ジュニア

- ・トライアウト
- ・食育

シニア

- ・トライアウト