

開講式

オリエンテーション

7期生23名を新たに迎え、令和4年度ワールドアスリート発掘・育成プロジェクトが始まりました。開講式・オリエンテーションが行われ、本年度初めてのプログラムが実施されました。

これから皆さんの夢実現に向けて、一緒に頑張っていきましょう!!

＼7期生初めてのプログラム!／

自宅課題

今年度初めての自宅課題カリキュラムが行われました。各学年ごとに分かれ、ストレッチやトレーニングの基本など1つ1つのメニューを、担当のアスレティックトレーナーから丁寧に指導していただきました。正しい姿勢を意識して、自宅で継続して取り組みましょう。

コーディネーション

小学5年生～中学1年生を対象に、コーディネーショントレーニングが行われました。

「分化・定位・バランス・リズム・反応」の能力をバランスよく伸ばすために、ボール、フラフープ、スカーフ、ハードルなど様々な道具を用いて講師の先生方が工夫を凝らした内容で行われました。課題に対して試行錯誤しながら積極的に取り組むことができました。

SAQ トレーニング

SAQトレーニングとは、スポーツに必要な”速さ”を、スピード(移動の速さ)・アジリティ(方向転換の速さ)・クイックネス(動きだしの速さ)の3つに分け、体系的にそれらの能力向上を目的としたトレーニング方法です。

今回は、初めてのSAQトレーニングだったので、Lテストという測定で自分のアジリティ能力を確認し、ラダーやハードルを用いてトレーニングを行いました。

コンディショニング

シニアにとっては初めてのコンディショニングのプログラムでした。講師の浦野先生より、コンディショニングの基礎理論を学び、アスリートとして最も重要なことはけがをしないことであると強調されていました。その後、ストレッチの実技指導をとおして、柔軟性とその可動域の重要性について学ぶことができました。講師の浦野先生は、保護者は子ども達にとって一番身近なコーチなので、ぜひ保護者の方にも多くのプログラムと一緒に学んでいただきたいと思います。

