

世界へはばたけ！



WAP NEWS



宮崎ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト

第2号 2021年7月2日

宮崎ワールドアスリート発掘・育成

プロジェクト実行委員会事務局

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。講師の浦野先生から、コンディショニングの基礎理論を学び、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。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。」とおっしゃっていました。



自宅課題



6期生にとっては初めての自宅課題カリキュラムでした。

運動前と運動後に行うストレッチの違いや、ストレッチをする時には何に気を付け、身体のどの部位を意識しながら行えば良いのかなど、多くのことに気付けたのではないのでしょうか。

自分のために、日々継続していきましょう！



第6回育成プログラム

- 2021.6.26 -



ハンドボール競技
体験・トライアウト



送球



闘



ジュニアは、ハンドボールの競技種目体験プログラムでした。ボールを使った遊び感覚のトレーニングを行い、最後にゲームを行いました。ハンドボールのスキルが高いWAP生が多く、指導者の方々も驚かされていました。

シニアは、ハンドボールの専門実技テストを行いました。パスやシュートのテストでしたが、シニアのWAP生も高い能力を発揮していました。



メンタル



メンタルのプログラムは「しなやかなメンタルづくり」をテーマに講義が行われました。

メンタルを強化するためには、まず「自分自身の感情や気持ちを大切にすること」がとても重要であり、それを言葉にして声に出したり、ノートに書いたりすることで、自分自身の成長に繋がるということを学びました。

アスリートとしてだけでなく、実生活においても取り入れたい内容でした。



『マイナス感情』は『成長の証』

スポーツくじ



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕