

第9回育成プログラム

～ R3. 7. 31 ～



(キッズ) 自転車競技体験
(シニア) トライアウト



(シニア) トライアウト

シニアは、総合運動公園自転車競技場において、自転車競技の特設トライアウト（専門実技テスト）を行いました。テスト内容は、ワットバイクによる敏捷性の計測テストと、3本ローラーによるバランス能力テストでした。競技団体の方々もWAP生のポテンシャルの高さに驚かれていました。



(キッズ)

自転車競技体験

自転車競技体験プログラムでは、競技用バンクの傾斜を歩いて体験したほか、角度のついたカーブでの注意事項を確認を行った後、競技用自転車に乗って競技場一周タイム測定にチャレンジしました。普段乗り慣れない競技用自転車に不安になりながらも最後まで取り組むことができました。



第10回育成プログラム

～ R3. 8. 1 ～

コンディショニング



カヌー競技体験



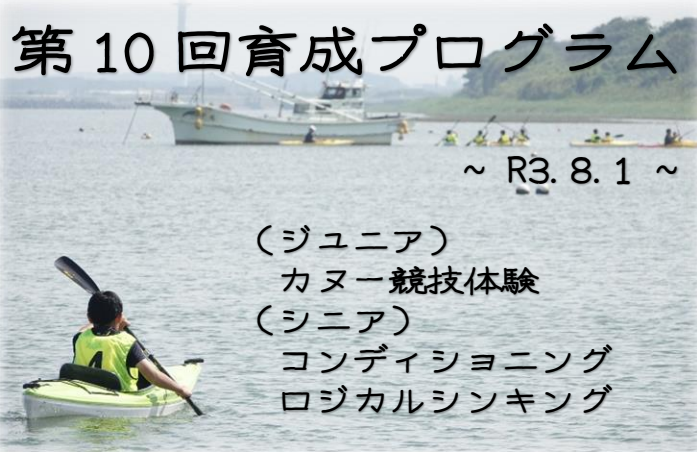
コンディショニング

今回のプログラムで3回目となりました。講師の浦野先生から、ウェイトトレーニングの基礎知識や体幹トレーニングの正しい行い方などを学びました。



カヌー競技体験

快晴の中で気持ちよく体験することができました。バランスのとりにくいレジャー艇とは違い、競技用のレーシング艇はバランスをとることがとても難しく、何度も水面でひっくり返りながらも積極的に挑戦する姿が見られました。その中でも、一度目で乗ることができたWAP生も多く、講師の先生方も驚いていました。水上でカヌーを操る楽しさや難しさを体験できたプログラムでした。



(ジュニア)

カヌー競技体験

(シニア)

コンディショニング

ロジカルシンキング



ロジカルシンキング

ロジカルシンキング

ロジカルシンキングは、シニアのWAP生には初めてのプログラムでした。アスリートとして成長し夢を実現するための自己分析について、「SWOT分析ワークシート」を用いて解説を受けました。

スポーツくじ

BIG

私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。