

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6号 2021年10月15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

第16回育成プログラム R3.10.3



高みを めざして



スポーツクライミング体験は、WAPシニア岩崎湖子さんのデモンストレーションを見た後、屋外登はん壁に挑戦しました。

多くのアスリート生が14mある壁を登り切ることができ、身体能力の高さをまざまざと見せつけてくれました。

完登はできなかったアスリート生達も、簡単に諦めることはせず、一歩でも上へ行こうとする姿に、感銘を受けました。



Sport Climbing

スポーツクライミング

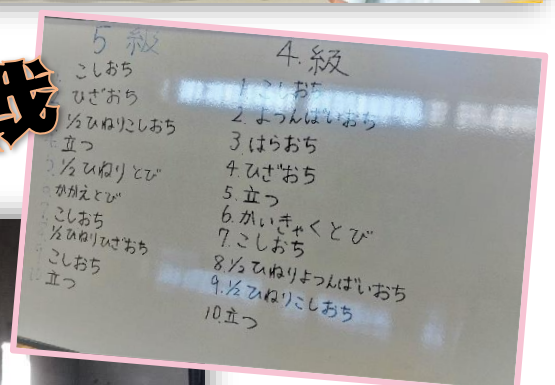


トランポリンは、体幹がぶれていると、真っ直ぐ上へ跳ぶという単純なことでも難しい競技です。

プログラムでは、最初は上へ跳ぶということから、難易度を徐々に上げ、最終的には腰落ち、膝落ち、ひねりなど、5～6種類の技を組み合わせたテストが行われました。

全身を大きく使うトランポリン競技を、基礎体力作り、体幹トレーニングに取り入れてみてはいかががでしょうか。

技への挑戦



Trampoline

WAP シニアは、競技選抜に係る個別のアリソグを行いました。

スポーツCL

TOYO

BIG

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

トランポリン

〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕