

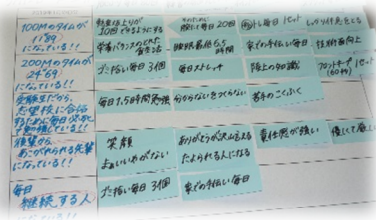


メディシンボールを使って、パワー向上を図るトレーニングを行いました。

コンディショニング

夢・志

2019年1月の自分がどうなっているかなど、実現可能な目標達成の手法を学びました。



WAPシニア

食育



第4回育成プログラム

コーディネーション

今年度第1回目のコーディネーショントレーニングでした。各学年に適したトレーニング内容を担当の講師の方に考えていただきました。様々な道具を活用したトレーニングで楽しくコーディネーション能力を高めることができました。



スポーツクライミング

キッズとジュニアの全員がリードクライミングとボルダリング体験を行うことができました。8名の女子が登はん壁を完登し、高評価をいただくことができました。



WAPキッズ WAPジュニア

次回(6/23)のプログラム

キッズ

- ・カヌー競技体験
- ・自宅課題カリキュラム
- ・女性アスリート（女子のみ）

ジュニア

- ・自転車競技体験
- ・自宅課題カリキュラム
- ・女性アスリート（女子のみ）

シニア

- ・ロジカルシンキング
- ・自宅課題カリキュラム
- ・女性アスリート（女子のみ）