## 宮崎から世界へ挑戦!

## WAPZZ

第18号 平成29年12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

## 第19回育成プログラム

2期生は本格的なボクシング場でのボクシング体験、 1期生はレスリング体験を通して、心身が鍛えられました!

12月2日(土)、1期生は宮崎県体育館において、中2が「競技種目体験プログラム:レスリング」と「身体的 能力開発プログラム:SAQ トレーニング」、小6は「身体的能力開発プログラム:コオーディネーション」と「競 技種目体験プログラム:レスリング」を受講しました。2期生・中1と小5は日章学園高等学校において、それ ぞれ「競技種目体験プログラム:ボクシング」と「志・夢:目標確認」を学習しました。

中2 SAQ トレーニング

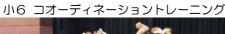


'静止した状態から早く動き出 すための動作ポイント"などを学 びました。

小6 レスリング



まずは基本ルールを理解して、レスリング の色々な動きを教わりました。





本日は、よりレ ベルアップした 「バランス・反 応・分化」の能 力を高めること を目指したプロ グラムです。



中1 月標確認



未来への架け橋宮崎の星となれ

中1 ボクシング



基礎の構えと打ち方を学び、サンド バッグの打ち込みも体験しました。



「夢や目標を達成するために今な すべきことは?」「自分がやりたい ことのために次は何をやるのか」。 目標設定の具体的な方法について、 真剣に学びます。



助成を受けています。

小5 ボクシング