

WAP ニュース

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。

小6 コーディネーショントレーニング



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 目標確認



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。



小5 ボクシング



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。