

# WAPニュース

## 第23回育成プログラム

1月27日(土)、宮崎県総合運動公園合宿所において、1期生(中学2年・小学6年)は、特別プログラム「ビジョントレーニング」と知的能力開発プログラム「メンタル」を受講しました。2期生(中学1年・小学5年)は、同公園体育館で身体的能力開発プログラム「コーディネーション」、ウエイトトレーニング場で競技種目体験プログラム「ウエイトトレーニング」を受講しました。



中2

### ビジョントレーニング

目の機能、動体視力など、アスリートにとって大切な“目”について学びました。



小6



中2

### メンタル

今回の中村先生の講義は、“試合で使えるメンタルトレーニング”。



小6



### ウエイトリフティング



ひとりずつバーベルを上げる体験をしました。「スナッチ」や「クリーン&ジャーク」など、ウエイトリフティングの種目や特性についても教えて頂きました。

### コーディネーション



小5



中1

「常に頭で考え、体を動かしましょう。」講師の指導で様々な学びと気づきを得ることができました。



私たちはスポーツ振興くじ  
助成を受けています。