

WAPニュース

第11回育成プログラム

10月23日(日)にKIRISHIMA ヤマザクラ宮崎県総合運動公園体育館・トレーニング場において、「能力開発プログラム⑥:コミュニケーションスキル③」及び「競技種目体験プログラム⑪:ウエイトリフティング②」を実施しました。

コミュニケーションスキル③では、栗木一博先生(仙台大学体育学部教授)が、実際に身体を動かしながら「スポーツを楽しむ力を育てる」をテーマに指導していただきました。

ウエイトリフティング②では、宮崎県ウエイトリフティング協会:内之倉和彦先生、才田吉弘先生、前田悠介先生、中村友生先生から指導していただき、ウエイトリフティングの特性について、楽しく学ぶことができました。

■コミュニケーションスキル

・範囲を決めての鬼ごっこや1つのフープを使用して全員が手をつないでくぐるなど、実際に身体を動かしながら主体性や積極性、協調性について学び、チャレンジすることの楽しさを体感しました。



■ウエイトリフティング

・今回は、「スナッチ」を中心にトレーニングをしました。基本姿勢やシャフトの手の位置、シャフトを引き上げるタイミング、その時のスピード等について指導していただきました。最後は記録会形式で、1期生全員が個々の重さを決め重量挙げに挑戦しました。最高記録は小学生17kg、中学生27kgでした。



スポーツくじ
Loto BIG

私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。