

WAPニュース

第16回育成プログラム

1月14日(土)に日章学園高等学校において、「競技種目体験プログラム⑩：ボクシング②」及び「スポーツ心理③：メンタル③」を実施しました。

ボクシング②では、宮崎県ボクシング連盟：長嶺秀昭先生、秋吉健志郎先生から指導をしていただきました。また、メンタルでは、中村公宣先生(株式会社サンリ)から、「発揮能力」をテーマに、「試合や本番で持っている実力を発揮できるようになる。」を目標に指導をしていただきました。

■メンタル



「みなさんの今年のテーマは？ 漢字二文字で表すと？」

*旅行の計画を立てよう!

・目標を達成する人は、計画を立てるのがうまい!! 目標達成⇒計画能力

■メンタル



・前回の復習(ボクシングの構えと打ち方)



←世界ユースボクシング選手権大会(ライト級：ロシア)に出場した齋藤麗王選手相手にシャドーボクシングだ!

・倒れたら負けだよ!



←長嶺先生相手にミット打ちだ!



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。