

# WAPニュース

## 第1回育成プログラム

認定式終了後、早速、第1回育成プログラムを実施しました。

1期生の小学5年生・中学1年生は、日体協公認アスレティックトレーナー(AT)講師等から、前年度のメディカルチェックから「自宅課題カリキュラム」として、ストレッチ並びに体幹トレーニング等を学んだ。また、競技種目体験プログラムとして、スポーツクライミング(リード・ボルダリング)を体験した。

保護者にも本事業を実施するに当たり、目的及び留意点等について説明した。また、ファミリープログラムを実施するに当たり、宮崎県栄養士会より食事調査等について事前説明が行われた。



ATより、ケガをしないためのトレーニング等についても指導がありました。



宮崎県山岳連盟の指導者からスポーツクライミングの特徴等について説明を聞き、ボルダリングとリードに挑戦しました。



保護者へ事業の説明とライフコーダー等の使用についても説明がありました。

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。