

WAPニュース

第20回育成プログラム

3月4日(土)に宮崎市立宮崎西中学校体育館及び県立宮崎商業高等学校付近堤防・大淀川において、「能力開発プログラム⑩:コーディネーショントレーニング⑥」及び「競技種目体験プログラム⑨:カヌー①」を実施しました。

コーディネーショントレーニング⑥では、講師にハラルド・ポルスター博士(一橋大学等講師、元リュージュ競技ナショナルチーム強化コーチ)を招聘し実施しました。また、カヌー①では宮崎県カヌー協会の末安純平先生、阿部祥子先生、大園政伸先生から、「カヌーの特性を知ろう!」をテーマに指導していただきました。

2月25日(土)には、リオデジャネイロオリンピック卓球女子団体の銅メダリスト伊藤美誠選手の母・美乃りさんを招いて第4回ファミリープログラムを実施し、1期生の保護者がトップ選手の育成方法等について勉強しました。

■コーディネーショントレーニング⑥

ポルスター先生からアドバイスを聞きながら、リズム能力・バランス能力、変換能力などを高めるトレーニングに取り組みました。



■カヌー①

カヌーへの乗艇の仕方、パドルの握り方やそして漕ぎ方などを丁寧に指導していただき、実際にカヌーに乗艇しました。カヌー部の高校生のサポートをもらいながら1期生は、大淀川の上流から下流へ、また下流から上流へ漕いでカヌー競技の難しさと楽しさを体感しました。



■第4回ファミリープログラム(伊藤美乃りさんを囲んで)

