

# WAPニュース

## 第2回育成プログラム

5月21日に宮崎県体育館において、能力開発プログラム（コーディネーショントレーニング）、競技種目体験プログラム（スポーツクライミング）及び志・夢（目標設定）として、3つプログラムを実施しました。

コーディネーショントレーニングは、講師にハラルド・ポルスター博士（一橋大学等講師、元リユージュ競技ナショナルチーム強化コーチ）と通訳の高橋日出二氏（ライブチヒスポーツ科学交流協会）を招聘し、実施しました。

スポーツクライミングは、前回に引き続き宮崎県山岳連盟の方々に指導していただきました。

目標設定は、講師として高木浩信氏（福岡県スポーツ振興センター課長）を招聘し、「トップアスリートを目指す価値」を題に講義をしていただきました。



高橋氏



神経系の運動能力を高める、リズム能力・バランス能力、変換能力など、ポルスター氏の「失敗してもいいよ。速くやってみよう。」など、アドバイスを聞きながら、1期生は笑顔で取り組みました。



目標設定の講義では、「目標を立てるポイント」「よい目標を立てるための考え方」など、目標達成へ向けて具体的に示していただきました。クライミングは、2回目ということで難度の高いトレーニングを実施しました。



私たちはスポーツ振興くじ  
助成を受けています。