

世界へはばたけ!

WAP NEWS

宮崎ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト

第13号 2022年10月1日・29日
宮崎ワールドアスリート発掘・育成
プロジェクト実行委員会事務局

第14・15回育成プログラム
— 2022.10.1-29 —



スポーツクライミング

ジュニアにとって2回目のスポーツクライミング体験は、屋外のリードクライミングと室内のボルダリングを体験することができました。ボルダリングでは6つの課題が設定され、完登した課題数とトライ数を記録しました。講師の先生に多くのアドバイスをもらい、1つでも課題をクリアしようと何度も挑戦する姿が見られました。

自宅課題

キッズは、今までのトレーニングの応用を行い、不得意分野や正確な姿勢等の最終確認、練習後やケガ時のアイシング指導をしていただきました。ジュニアは、柔軟性テストや新しいトレーニングの指導をしていただきました。正しい姿勢を意識して毎日家で継続して取り組みたいものです。



ウェイトリフティング

キッズにとって2回目の体験という事もあり、「前回より重い重さで挑戦できた。」「前回よりスムーズに持ち上げられた。」などの感想が多くありました。上位3名には賞状をいただき、子どもたちのやる気は更に増し、重いバーベルにも積極的に挑戦する姿が見られました。

〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕

<https://www.miyazakiken-taikyo.jp>

宮崎県スポーツ協会

検索

スポーツクリ

