

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15号 2023年1月28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17回育成プログラム
— 2022.11.26 —

コーディネーション(小5)



今回は、HOS 株式会社の大橋知佳先生によるコーディネーションプログラムが行われました。ボールを様々な体の一部で止めたり、リアクションドリルで講師の先生の指示をよく聞いて素早く反応したり、2人鬼ごっこでは決められた範囲で頭を使いながら動いていて子どもたちは、とても盛り上がり楽しそうに取り組んでいました。

コーディネーション(小6)



今回のコーディネーションは「ボールと風船」を使った動きに取り組みました。ボールは上手くコントロール出来るが風船になると、思うようにコントロール出来ず、苦戦する子供たちでしたが、最後まで高いモチベーションと集中力を保ちながらトレーニングに取り組んでいました。

メンタル(全学年)

当日は、ボーダレスの筒井香先生より、感情の調節、やる気の調節など心理的スキルの活用についてお話がありました。その中でも、自分自身の取扱説明書づくりの大切さについてのお話が印象に残りました。



コーディネーション(中1)

今回も、「分化・反応・定位・リズム・バランス能力」の5つの能力をテーマに、「投げる」「捕る」という基礎運動スキルを使ったトレーニングが中心に行われました。様々なボールや縄跳びを使った初めて取り組む内容に、試行錯誤しながらも楽しく取り組むことができました。



SAQTトレーニング(中2)



今回の「SAQTトレーニング」は、動きの中で自分の身体をコントロールするために必要なパワーポジションの指導をしていただきました。少ない人数でしたが、一人ひとり丁寧に動作確認をしてもらいながら、トレーニングを受けることができました。

セルフケア(中3)



今回の「セルフケア」は、陸上競技場横に新設された、トレーニング場で、浦野先生よりウエイトトレーニングを中心に実技指導を受けることができました。正しいパワーポジションからのスクワットやベンチプレスの行い方を学びました。

[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

