

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16号 2023年12月3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18回育成プログラム

— 2022.12.3 —

## フェンシング競技体験

フェンシングの競技種目体験では、4名の講師の方々と一緒にウォーミングアップで楽しくアイスブレイキングを行いました。その後、フェンシングの基本的な足の動きや突きの練習を学んだ後、実際の試合形式で、ゲーム体験を行いました。なかなか、思うようなポイントを突くことができずフェンシングの難しさを体験するとともに楽しさも味わうことができました。



## 自宅課題

今回は、まず、個別面談によるメディカルチェックを行いました。その後、フィジカル面のケアの重要性についてお話がありました。その後、ストレッチングの指導や、ストレッチポールを用いたエクササイズの指導があり、柔軟性を高めることの重要性について理解できました。



ホッケー競技体験プログラムでは、アップを行った後、スティックを使って、ボールの止め方や様々な打ち方について細かく指導していただきました。実戦的なパス回しやシュート練習後、男女に分かれて試合を行いました。積極的に点数を取りに行く姿勢が見られ、チームのみならず協力して楽しく取り組むことができました。

## ホッケー競技体験



管理栄養士の川端理香先生による、保護者向けの食育の講義を行いました。アスリートとして重要な栄養摂取や水分の補給の重要性について、お話を聞くことができました。これからもアスリートの我が子へ食トレを実践することの重要性に気付かされました。

## アスリート食



## 発表まとめ パスウェイ



オリエンテーションでは、先日の「デュアルキャリア教育」の講義内容を基にプレゼンテーションを作成するための説明がありました。その後、グループで話し合いながら、「キャリアマップ」によるプレゼンテーション作成に取り組みました。

〔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

