

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21号 2022年4月15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23回育成プログラム

— 2023.2.26 —

## コーディネーション(小5)

動物歩き、ボールキャッチ、ピンポイントボールキャッチ、ペアでダブルパスを分化・リズム・バランス・定位・反応の項目に合わせて考えながら取り組みました。難しい動きに苦戦しながらも、楽しく挑戦して取り組むことが出来ました。



## コーディネーション(小6)

道具を使わない反応トレーニング、リアクションボールとボディコードカード、クロスレッグクロールを行いました。二人組のローテーションをたくさんし、色々な人と楽しく取り組むことが出来ました。



## 陸上競技(キッズ)

走りの基本の動きを身に付けながら楽しく取り組みました。課題をクリアする度に、もっと難しいレベルに挑戦したいと、とても積極的でした。走ることの楽しさと基本を学ぶことができました。



## コーディネーション(ジュニア)

今回は、コーディネーション能力で複合的に含まれる鬼ごっこを変形させたようなトレーニングやボールジャグリングなどを行いました。鬼ごっこでは、予測、判断、実行する能力、ボールを使ったトレーニングでは、感覚器である「手」の重要性を学ぶことができました。



## SAQトレーニング(ジュニア)

方向転換に必要なバランストレーニングや、ボールを使ってリアクションによる繰り返し動作のトレーニングを行いました。始めは、素早い繰り返し動作に苦戦していましたが、回数を重ねていくごとに、上手に身体をコントロールできるようになりました。



## レスリング競技(ジュニア)

レスリング競技体験では、基礎知識やルールについて説明があった後、実際にマット上でレスリング定規の特性に応じた様々な動きやトレーニングを行いました。基本的な構え・タックル・相手を倒して抑える実践的な動きなど先生方の指導のもと、技の習得に励むことができました。



## セルフケア(シニア)

主にアスリートとしてのパフォーマンスをより高い次元で発揮するのに、害となるのが喫煙であることを、周知する講義内容でした。WAP生のみならず保護者にとっても理解しやすい内容でした。



## パスウェイ発表(シニア)

最終ヒアリングを経て、アスリート生自身が選択した根拠と今後の目標や課題、活動計画などをプレゼンテーション形式で発表を行いました。将来的にトップアスリートをサポートする職種を目指しているWAP生もいました。



[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CLUB

1000 BIG

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。