

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2号 2022年5月14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3回育成プログラム
— 2022.5.14 —

目標設定

目標設定プログラムは、まず、ストレスには「快」と「不快」の2種類があり、不快ストレスの対処方法を学びました。また、マイナスをプラスに変える考え方や、夢実現に近づくための具体的な目標のもち方を、実際にワークシートに書いてみました。最後の成功のカギは、「感謝の心」「素直な心」であり、普段から実践していくことの大切さを学びました。



アスリート食

アスリート食では、各競技や体の特徴に合わせたバランスの良い食事の摂取の仕方や、夏場の食事において必要な栄養や水分補給の仕方について学びました。体に良いといわれる具材などを組み合わせながら実際に「ライスボール」のメニューを自分達で考え、それぞれのオリジナルライスボールを作りました。是非ベストなパフォーマンスが発揮できるようにお家でチャレンジしてみましょう!



メンタル

今回のメンタルプログラムは保護者が対象でした。励ますつもりが子どもを否定する危険性があることや、子どもの感情を認めながら、言葉を引き出すことが重要であることを学びました。家庭での保護者の関わり方を見直すよいヒントをいただきました。



〔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

スポーツくじ
Loto BIG

私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。