

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3号 2022年5月21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4回育成プログラム
— 2022.5.21 —

コンディショニング

シニアにとっては2回目となるコンディショニングのプログラムでした。今回は、運動公園体育館に付設するトレーニング場で様々なウエイトトレーニングの実技指導を受けました。ウエイトリフティングの基礎的な知識とトレーニング方法を教わることができました。講師の浦野先生より、ウエイトトレーニングはスポーツ障害を未然に防ぐための重要なトレーニングであることの確認がなされました。



自転車競技体験

自転車競技体験プログラムは、雨天により屋内練習場で行われました。ハンドスキルやスタートダッシュ、コーナースキルのトレーニングなど自転車競技場では出来ないメニューを細かく指導していただき、最後にタイム測定を行いました。自転車競技の楽しさや難しさを感じながら一生懸命スキル向上に励んでいました。



トライアウト

キッズはハンドボールの競技種目体験が行われました。基礎的な技能を教わり、簡易ゲームを行いました。とても楽しそうにゲームが展開されていました。

また、シニアはハンドボール競技のトライアウト(専門実技テスト)が実施されました。WAP生は、ジャンプしてシュートを打つというハイパフォーマンスな技能をしっかりとこなせており、競技団体の方々もWAP生のフィジカル面の能力の高さに驚かされていました。



ハンドボール 競技体験

SAQトレーニング

2回目となるSAQトレーニングでは、前回の復習を行った後、大縄跳びやハードルを用いて股関節の動的柔軟性を高めるトレーニングやストライド走を行いました。当たり前のように脚を上げて走るという事の難しさを感じたプログラムでした。普段の生活や練習で意識して取り組み自分の出来なかったことを改善していきましょう!



コーディネーション

今回のコーディネーションプログラムは、「定位・分化・バランス・リズム」をテーマに、ボールやフラフープなど様々な道具を用いて投げる・捕る基礎運動を中心にトレーニングが実施されました。4つのコーンを使った鬼ごっこでは、どのように動けば良いのか「自分、敵、仲間」の3つの関係性をみんなで試行錯誤しながら楽しんで取り組んでいました。



[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

スポーツクリ
COCO BIG

私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。