

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4号 2022年6月12・19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5回育成プログラム
— 2022.6.12 —
— 2022.6.19 —



ウォーミングアップを入念に行ったあと、からだのしなりを作るエクササイズや、からだのしまりを作るエクササイズなどを行いました。講師の方々が丁寧に指導してくださったので、正しいフォームで効果的なトレーニングができました。毎日続けていけば、けがに強いからだを作ることができます。これからもしっかりと継続して取り組んでいきましょう!

自宅課題

メンタル

講師の筒井先生から、「すべての感情には役割がある、気持ちを否定せず、自分の感情も仲間の感情も認めること」というお話がありました。そして、自分の感情を言葉にして、エネルギーにすることが大切だと学びました。大一番で結果を出すために、学んだことを日々の生活や練習に活かし、“しなやかなメンタル”を高めていきたいですね!



〔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
TOYO BIG

私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。