

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7号 2022年8月6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9回育成プログラム  
— 2022.8.6 —

## 自宅課題

今回は、各機能のテストを実施した上で、機能を改善させることや、機能をより高めるためにはどうしたらよいかなどを、画像による解説を入れながら指導していただきました。日々の積み重ねが大切です。自宅でしっかり取り組みましょう。



今回のメンタルは、アスリートとして最も重要な「しなやかなメンタル」をテーマに講話をしていただきました。感情のコントロールの大切さや、ポジティブな行動を起こせるような考え方の重要性について知ることができました。

## メンタル



〔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



私たちはスポーツ振興くじ  
助成を受けています。