

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9号 2022年8月20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11回育成プログラム

— 2022.8.20 —

ロジカルシンキング



当日は、「ロジカルシンキング」とは何かについて、お話を聞くことができました。活動することの意義や話し合いの大切さ、そして自己開示と他者理解の重要性についてのお話でした。ブレイン・ストーミングというゲームや新聞切り抜きゲームを通して、これまでの活動をスポーツ活動に置き換えていく取り組みでした。楽しく活動することができました。

コーディネーション(キッズ)

5年生はラダーやフラフープを使い、リズムや定位、反応のトレーニング、6年生は6月に行ったプログラムを応用してトレーニングを行いました。講師の先生の指示以外に自分なりに考えてチャレンジしてみたり、1つ1つの動きを自分で上手く修正したりしながら楽しく取り組むことができました。



SAQ トレーニング



SAQ トレーニングは、これまでのプログラムの内容を実技で振り返りながら、スタート動作のトレーニングを重点的に行いました。一人ひとり丁寧に指導していただき、それぞれ自分の動きの癖や出来ていない事に目を向け、改善できるよう真剣に活動することができました。

コーディネーション(ジュニア)

今回は「分化・反応・定位・リズム・バランス能力」をテーマに、「投げる」「捕る」「走る」という基礎運動スキルを使ったトレーニングが中心に行われました。それぞれのトレーニングで、少しずつ負荷をかけながら、自分たちで課題に気づき、試行錯誤しながら取り組んでいました。



パスウェイプログラム(自転車・ボート・ソフトボール)

今回は、自転車競技・ソフトボール競技・ボート競技の指導者が専門実技テストを行い、運動能力の特性に関する評価を行っていただきました。トライアウトにおける競技団体からの評価を参考に、今後取り組む競技について適性を知ることができ、楽しみです。

〔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

LOCO BIG

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。