

# WAP NEWS

宮崎ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト

第1号 2023年5月13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1回育成プログラム

R5.4.15(土)

### ---開講式・オリエンテーション---

8期生小学5年生29名、小学6年生10名を新たに迎え、令和5年度ワールドアスリート発掘・育成プロジェクトが始まりました。開講式・オリエンテーションが行われ、本年度初めてのプログラムが実施されました。これから皆さんの夢実現に向けて、一緒に頑張っていきましょう!!



### ---コーディネーション(キッズ・中1)---



小学5年生～中学1年生を対象に、コーディネーショントレーニングが行われました。

「分化・定位・バランス・リズム・反応」の能力を伸ばすために、ボール、フラフープ、風船など様々な道具を用いたトレーニングやペア及びグループに分かれて行う運動トレーニングが実施されました。どの学年も積極的に取り組むことができました。

### ---自宅課題(キッズ・ジュニア・シニア)---

今年度初めての自宅課題カリキュラムが行われました。学年ごとに分かれ、担当のアスレティックトレーナーから問診票によるメディカルチェックや、ストレッチ・エクササイズの指導をしていただきました。競技を続けていくための身体づくりを目指して、自宅で継続して取り組みましょう。



### ---SAQトレーニング(中2)---



SAQトレーニングとは、スポーツに必要な”速さ”を、スピード(移動の速さ)・アジリティ(方向転換の速さ)・クイックネス(動き出しの速さ)の3つに分け、体系的にそれらの能力向上を目的としたトレーニング方法です。

今回は、ラダーを用いて接地動作の改善を目的としたトレーニングが実施されました。

### ---コンディショニング(中3)---



シニアにとっては初めてのコンディショニングのプログラムでした。講師の浦野先生より、アスリートとして最も重要なことはけがをしないことであると指導がありました。そのためトレーニングやストレッチ、栄養や睡眠など休養の重要性について学ぶことができました。

[WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。]