

# オープンマインド



8期生は初めてのオープンマインド、そして第2回目のWAPプログラムでしたが、緊張することなく堂々とハキハキ発言する姿に講師の先生も驚かされていました。7期生は、去年と比べて成長を感じるプログラムとなりました。アスリートとして、人前で堂々と言葉を発することはとても大事なことだと、改めて感じる事ができました。



# 陸上競技体験

陸上競技種目体験では、走る時の姿勢づくり、オーバーハンドパス・アンダーハンドパスの方法、クラウチングスタートの3つの構え方(バンチ・ミディアム・エロンゲータッド)について細かく指導をしていただきました。バトンパスの練習では、初めは難しさに苦戦していましたが、積極的に練習に取り組み、最後は走りながらスムーズにバトンパスを行っていました。

最後は、習ったことをしながら30m走の測定を行いました。



# 目標設定

串間市民病院長の江藤敏治先生より、競技種目の決定だけでなく、人としての生き方が重要であることを具体的に説明がなされ、とても興味深い内容でした。目標を設定する際に、まず自分自身で考え、人の意見を聞きながら決定し、決めたことを行動に移し、良い点や課題を確認しながらスパイラル的に夢を実現することの重要性に気付くことができました。



# スポーツクライミング競技体験

キッズは初めてのスポーツクライミング体験でした。高い所に登るのが怖いアスリート生もいましたが、みんな最後まで諦めずに頂上を目指して登ることができました。第2回目があるので、今より更に上に登れるように頑張りましょう!

シニアは、トライアウトが行われました。WAP生は、難易度の高いコース設定への挑戦で苦戦しながらも、チャレンジする姿が見られました。



# トライアウト

[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

