

## コーディネーション(キッズ)

小学5年生は、テニスボールをコーンに上手く入れるにはどの加減で投げたらよいか、サークル鬼ごっこでは相手の動きを見ながらどうしたらタッチできるのかを考えながら楽しく取り組みました。小学6年生は、風船を使ったトレーニング・回ってボールをキャッチするテストを行い、難しさにも苦戦しながら何度も挑戦していました。



## 自宅課題(全学年)

小学生は、前回の復習や新しいトレーニングメニューに取り組みました。4月からどのくらい出来るようになったのか、自宅でのそれぞれの取組の成果が見られました。中学生は、可動域を高めるストレッチや体幹トレーニング、フィジカル面のケアなどが行われました。トレーニングの趣旨を理解しながら取り組む姿が見られました。



## コーディネーション(中1)

今回のコーディネーションは、ラダー・ボール・風船を使って「分化・定位・リズム・反応」の能力を中心に様々なトレーニングが行われました。条件を加え前回より負荷を高めたメニューや、状況判断が重要な駆け引きトレーニング、投げる・捕る動作トレーニングなど、それぞれの課題に対処しながら取り組んでいました。



## ロジカルシンキング(ジュニア・シニア)

今回のロジカルシンキングは、自分自身の強みや弱みなどを客観的に評価し、「生活」「人生」「競技」に分けて目標の設定を行うプログラムでした。また、ワークシートを用いて、将来的なタイムマネジメントを明確にすることで人生の目標もより設定しやすくなりました。



## SAQトレーニング(中2)

今回のSAQトレーニングは、足動作の改善を目的としたトレーニング指導が行われました。他の人がどんな動きをしているのか言葉にして伝えたり、自分がどんな動きをしているのかを聞いて、イメージのすり合わせを行いながら取り組みました。自分や人の動作を理解することやイメージすることの重要性を感じました。



## コンディショニング(中3)

今回は、サンマリスタジアム宮崎の中にある、巨人軍が使用するトレーニング場をお借りしてコンディショニングのプログラムを行いました。正しいフォームでウェイトリフティングを行うことで、身体のどこの部位に負荷がかかっているのかを感じ取ることができました。



〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕