

ロジカルシンキング(キッズ)

人前で話す・説明する事の難しさを学びました。グループワークを通して、意見を伝えたりすることができ、とても貴重な体験が出来ました。栗木先生のわかりやすい説明と楽しいゲームに子供たちはとても集中して取り組んでいました。



コーディネーション(キッズ、中1)

5年生は、リズム能力や運動筋肉感覚を鍛えるトレーニングを中心にしました。6年生は、「調整と記憶」のエクササイズでリズムよくみんなで声を出しながら楽しそうに取り組んでいました。5年生も6年生も失敗を恐れず、試行錯誤しながら積極的にチャレンジすることができました。

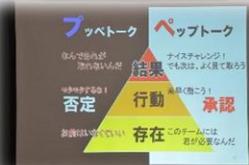


中学1年生は、ボールを使ったジャグリングや投げる・捕るトレーニング、ミニハードルを使った走動作のリズム作りトレーニングなどを行いました。課題を成功させるための方法を自分たちで考え、工夫して取り組むことができました。



コミュニケーション(ジュニア)

当日は、ペップトーク宮崎の遠坂さんのお話でした。日常の中での言葉の捉え方や、変換の仕方をポジティブな思考にすることで、自分の強みや弱みを知り認め、メンタルやコミュニケーション能力のアップに繋がることや、ペップトークとはなにか、またその重要性を知ることができました。



SAQトレーニング(中2)

今回は、高い姿勢でも低い姿勢でも接地位置を変えずにフットワークできるようなトレーニングを行いました。人の動きを見ることで出来ていない事を実感し、自分の動きと向き合いながら課題をもって取り組むことができました。



トライアウト ~ボクシング・ポート・自転車~ (シニア)

当日は、運動公園内の体育館で、3競技のトライアウトが行われました。参加したシニアの皆さんは、それぞれの競技の特性に触れながら、猛暑の中必死に取り組んでいました。競技団体の方々からは、WAP生のフィジカル面におけるポテンシャルの高さに驚かれていました。



〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕