

## カヌー競技

快晴の中で気持ちよくカヌーを体験することができました。バランスのとりにくいレジャー艇とバランスをとるのが難しい競技用のレーシング艇を体験しました。レーシング艇は、カヤックとカナディアンを体験し、バランスをとるのが難しく何度も水面でひっくり返る生徒が多くいましたが、積極的に挑戦する姿が見られました。一度目で落ちずに乗ることができた WAP 生も数名いたので、講師の先生も驚いていました。水上スポーツの楽しさと難しさを感じることができたプログラムでした。



## トライアウト

9月になり、夏休み明けのプログラムでしたが、参加者が多く、競技団体の方々も喜んでいらっしゃいました。セーリングのトライアウトは、ハイクアウト・トラピーズ姿勢を3分間キープするテストとバランスボードによる調整力を試すテストでした。ハンドボールはボールコントロールとゲーム形式で敏捷性や空間認知能力を試すテストでした。暑い体育館でのトライアウトでしたが、シニアの皆さんは楽しく取り組んでいました。



〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕