



自宅課題 (キッズ・ジュニア)

小学生は、ダイナミックストレッチ・サーキットトレーニングを行いました。自分の身体の弱い所を把握し、自宅でも行えるトレーニングを教わりました。日頃のトレーニングの大事さを痛感しました。

ジュニアは、体幹トレーニングや体の安定性をつくるためのストレッチ・トレーニングなどを丁寧に指導していただきました。日々の積み重ねが大切なので、正しい姿勢を意識して毎日家で継続して取り組みましょう。



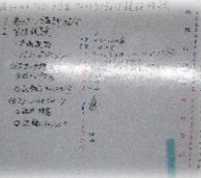
陸上競技

陸上競技体験は、ハードルを使ったプログラムでした。初めは跳ぶタイミングやリズムのコツを掴むのに苦戦しましたが、何度もチャレンジをすることで体が覚え、楽しく跳ぶことが出来るようになりました。ハードルとハードルの間隔が広がる程、跳ぶことが難しくなるのですが、子供たちは積極的に取り組んでいました。



ウェイトリフティング競技体験は、パワーポジションの確認をした後、スナッチとクリーン・アンド・ジャークの種目に取り組みました。丁寧な説明や指導のもと練習を行い、その後記録測定をしました。高重量に積極的に挑戦する姿が見られました。高記録をだした生徒も数名おり、講師の先生も驚かしていました。

ウェイトリフティング



ヒアリング

ヒアリングは、測定会のデータやトライアウトによる適性評価を基に、それぞれの身体能力や現在までの競技経験、育成環境等の多くの情報から、高校期の適性競技について、本人、保護者、事務局員の三者で話し合う場を設定しました。競技選択については、あくまでも本人の意思を尊重し、高校進学後に取り組もうとする競技や、進学希望について現時点での希望状況を聞き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。]