

セーリング競技体験

今回、とても楽しみにしていたキッズ生初めてのセーリング競技体験は、天候にも恵まれ4年ぶりに開催することができました。競技用の船だけではなく、SUPやウィンドサーフィンなど、とても貴重な体験をすることができ、とても楽しそうに取り組む姿が見られました。



ラグビー競技体験

今回のラグビー競技体験は、ボールの持ち方・投げ方、ラグビーのルールなど基礎を学んだ後、様々なパス練習を行いました。実戦練習では、ランニングしながらパスを繋いだり、1対1・2対2などのチームトレーニングで、どう攻めるのか作戦を立てながら試合を意識して積極的に取り組むことができました。



コンディショニング

今回は、運動公園内の体育館に付設しているトレーニング場で、コンディショニングのプログラムが行われました。前回よりも負荷の高いメニューが多く、かなり筋疲労を感じたプログラムとなりました。スポーツ障害の予防には、いかにウエイトトレーニングが重要なのかを知ることができました。



グローバルコミュニケーション

当日は、テレビタレントのジェイミーさんのお話でした。オーストラリア出身のジェイミーさんからみた日本、宮崎の教育環境の違いやコミュニケーションのとり方の違いなど楽しいお話を聞くことができました。



〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕