



カヌー競技

カヌーのトライアウトでは、カヌーの陸上トレーニングで使用する「カヌーエルゴマシン」で専門的な実技テストが行われました。実測100mの距離を全力で漕ぎタイムを計測しました。なかなかうまくパドルを漕ぐことができず、悪戦苦闘している様子でした。

ウエイトリフティングのトライアウトは、ゴムジャンプとフロントスクワットの2種目でした。ゴムジャンプは、ゴムの高さを設定し飛んだ高さを測定しました。フロントスクワットのテストは、ジュニア・シャフトを使って胸から頭上に持ち上げ、肩や股関節などの柔軟性を測定しました。テスト終了後には、大腿四頭筋や大臀筋に筋肉疲労を感じているようでした。



ウエイトリフティング競技

フェンシングのトライアウトでは、基本的なフットワークを行いながらボールをキャッチしていくことで空間認知力を診断するテストでした。基本的な突きを模倣して行う「レッスン」というテストでは、実際に防具を着け、講師の先生方を剣で突く動きをしました。フットワークと剣の動作のバランスをとりながら突くことで様々な能力が試されるテストでした。



フェンシング競技

〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕