

メンタル



今回は、5月13日の第3回育成プログラムに引き続き「メンタル」についてのお話でした。前半の、ジュニアとシニアでは、リーダーシップの種類を紹介があり、これからのリーダー像について解説がなされました。後半は、キッズのみのプログラムでした。「集中することとはなにか」について説明があり、不必要な集中と必要な集中について説明がありました。



自宅課題

今回も全カテゴリーが学年別に分かれて、それぞれの担当ATから指導を受けました。プログラムのはじめに問診票による個別面談が行われ、フィジカル面のチェックが行われました。その後、各学年において、ダイナミックストレッチやスタティックストレッチ、その他各種エクササイズ等の指導が行われ、自己のフィジカル面のケアに努めることの大切さについてご指導いただきました。



インボディ

インボディとは、身体活動に有効な体組成バランスのことで、内臓脂肪などのチェックが数値として可視化できる検査のことです。WAP生は、定期的にインボディのチェックを行うことで、自分自身のフィジカル面の変化に気付くことができます。



〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕