

コーディネーション(キッズ)

6年生は、テニスボールを使って頭と身体を一緒に使う運動、5年生は「バランス・リズム・反応・定位・分化」の5つの能力を使う運動をハードルを用いて行いました。頭では分かっているけど身体は思うように動かすことができず苦戦していましたが、最後まで楽しく取り組むことができました。



当日は、スポーツメンタルトレーニング指導士の筒井香様のお話でした。キッズには、イメージする力の高め方とメンタルリハーサル的重要性についてのお話でした。ジュニアとシニアには、目標達成に向けた課題分析と成長思考の大切さについてお話がありました。



メンタル(全学年)



コーディネーション(中1)

今回は、「分化・反応・定位・リズム」の4つの能力に刺激が入るようトレーニングが行われました。前回より難易度を上げた設定でジャグリングやボールトレーニングに取り組み、最初は失敗が多かったようですが、少しずつ感覚をつかみ捕球能力の上達が見られました。大縄飛びや鬼ごっこなど楽しくトレーニングに取り組むことができました。



今回の SAQ トレーニングは、パワーポジションを活用して、減速したり止まったりなど、さまざまな動作に取り組みました。正しい動きをイメージしながらポイントを理解し、意識的に取り組む姿が見られました。

SAQ トレーニング(中2)



セルフケア(中3)

当日は、スピッツエンパフォーマンスの浦野様による、『セルフケア』のプログラムでした。パワー発揮のための身体の使い方についてプライオボックスを利用したトレーニングが行われました。次に、メディシンボールを活用して体重移動の感覚を身に付けるトレーニングが行われました。シニアの皆さんは、かなりきつそうでした。



テーマ:「保護者が出来るメンタルサポートをスポーツコーチングとスポーツ心理学の知見から考える」

保護者を対象としたメンタルプログラムは、九州保健福祉大学の正野知基先生に講義を行っていただきました。課題に対する答えを、ただ大人が教えるのではなく、子ども自ら課題の本質に気づき、どのような考えをもち実行していくのか、その手助けを行うことが大切です。より一層我が子の力になると、真剣に耳を傾け、メモを取り、講義終了後もアドバイスを求めに行く姿がとても印象的でした。

メンタル(ファミリー)



〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕