

自転車競技

ジュニアの自転車競技体験は、木の花ドームで行われました。ゲーム形式でハンドスキルを身につけるトレーニングやスタートダッシュ、コーナースキル、周回トレーニングなどの指導をしていただきました。タイムトライアルでは、習った技術を活かしながら一秒でも速いタイムを目指して、一生懸命取り組む姿が見られました。



ホッケー競技



キッズは初めて体験する、また、なかなか経験することのできない競技ということもあり、とても楽しみにしていました。スティックの持ち方や基本的な動作を教えてもらい、ホッケーの楽しさを学ぶことができました。対人で行うメニューが多く、仲間と一緒に楽しく取り組むことができました。



自宅課題

シニアの自宅課題は、身体のケアを目的とした、Hurdle step テストを行いました。その後、スタティックストレッチとコレクティブエクササイズなどの体幹トレーニングエクササイズを行うことで、フィジカル面のケアに努めさせるためのカリキュラムを実施しました。



ファミリー アスリート食

保護者を対象としたアスリート食講義は、宮崎市郡医師会病院から中村優太氏をお迎えし、「スポーツ栄養の知識を得るとともに、成長期に必要な栄養摂取の仕方」について講義を行っていただきました。中村氏は、栄養管理士でありスポーツ栄養士でもあることから、普段必要とされる栄養学の知識に加え、スポーツ栄養の観点から、注意すべきこと、練習や試合で疲労を最小限に抑えるための、強い身体づくりについて、詳しく教えていただきました。



オリエンテーション

シニアは、担当の巢立先生より、先生自身の「キャリアマップ」を参考に、まとめ方の説明がなされました。その後、グループで話し合いながら、それぞれのキャリアマップを作成しました。



〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕