

WAP NEWS

宮崎ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト

第19号 2024年2月24日
宮崎ワールドアスリート発掘・育成
プロジェクト実行委員会事務局

第20回育成プログラム

R6.1.13(土)

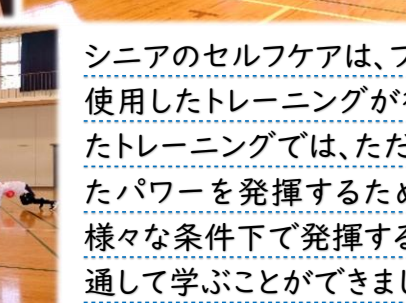
小学生は、ソフトボール競技体験を行いました。経験者・未経験者関係なく、全員が楽しそうに取り組み、終始大盛り上がるのプログラムでした。高校生と一緒にウォーミングアップから始まり、基礎練習からゲームまで行いました。ゲームは、男女で分かれ5・6年生合同のチームを作りましたが、学年関係なくみんなで作戦を立てたり、声を掛け合ったりする姿が見られました。



ソフトボール



セルフケア



シニアのセルフケアは、プライオボックスや、2kg・3kg のメディシンボールを使用したトレーニングが行われました。重ねられたプライオボックスを使用したトレーニングでは、ただ飛び乗るのではなく、より高く、より効率的に連続したパワーを発揮するための身体のバネの使い方を丁寧に教わり、それを様々な条件下で発揮するための身体の動かし方を、メディシンボール投げを通して学ぶことができました。

〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕