

コオーディネーション(小5・小6・中1)

R6.1.27(土)

小学5年生は、立命館大学生が2名来て下さり、現役のトップアスリートの方と交流ができた貴重なプログラムとなりました。小学6年生は、3回目のテスト(目と足の動き)を行いました。先生も驚くほどの良い結果を出すことができました。フットボールにも慣れてきて上手に拳でボールを打つ姿が見られました。

中学1年生は、ボールを使ったリズムトレーニング、雑巾を使ったバランストレーニングなどを行いました。ジャグリングでは自分のリズムをつくるために、成功している人を観察したり、オノマトペにして言葉を発してみたりなどの方法を学ぶことができました。それぞれのトレーニングでなぜ失敗したのか自分自身で課題解決をしながら、取り組む姿が見られました。



今回は、すべてのカテゴリーにおいて、問診票による個別面談を行いながら、メディカルチェックによる身体テストを行いました。自分自身の身体状況を知ることで自己のフィジカル面のケアを意識することの大切さに気付いてもらい、自宅においてストレッチや体幹トレーニングを実施することでアスリートとしてのフィジカル面のケアに取り組んでもらいたいというATさんから熱いメッセージもいただきました。

メディカルチェック(全学年)



SAQトレーニング(中2)

今回のSAQトレーニングは、フットワークと方向転換テクニックを目的としたトレーニングを行いました。

普段の練習やトレーニングで取り組んでいるフットワークのポイントは何かを理解し、自分たちの競技に必要な動きに活かすためには、どのようなフットワークを取り入れるべきかについて、丁寧に説明をしながら指導をしていただきました。先生のお話を聞きながら、自分なりにイメージをして取り組む姿が見られました。



当日は、男子9名の発表でした。発表者は、最終ヒアリングを経て、宮崎ワールドアスリート生自身が選択した競技種目について、選択した根拠と今後の目標や課題、活動計画などをプレゼンテーション形式で発表を行いました。発表者は、それぞれに分かりやすいプレゼンテーションの資料を準備してくれて、シニアのWAP生や保護者にも理解しやすく、夢のある素晴らしい発表でした。

パスウェイ発表(中3)



[WAP NEWSは県スポ協のホームページでもご覧いただけます。]