

WAP NEWS

宮崎ワールドアスリートプロジェクト

第1号 2025年4月12日
宮崎ワールドアスリートプロジェクト
実行委員会事務局

第1回育成プログラム
-2024.4.12-

開講式・オリエンテーション

令和7年度宮崎ワールドアスリートプロジェクトがスタートしました。開講式、オリエンテーションが行われ、今年度初めてのプログラムが実施されました。みなさんの夢実現に向けて一緒に頑張っていきましょう。



コーディネーション

中1は上田先生、中2は小池先生にご指導いただきました。ダブルダッチロープやバランスボール、風船、ラケットなどを使って、コーディネーション能力を鍛える運動に取り組みました。難しい課題に対しても成功するまで何度も挑戦する、積極的な姿勢が見受けられました。



コンディショニング

田熊先生にご指導いただき、メディシンボールスローやプライオボックスジャンプなどの実技を通して、効率的なパワー発揮の方法について学びました。強度の高い運動を行いましたが、楽しく取り組むことができました。



自宅課題

今回はインボディによる身体測定と担当ATによる自宅で行えるトレーニング・ストレッチ指導が行われました。1月に行ったメディカルチェックをもとに、どの部位の筋力や柔軟性が足りていないかを確認することができました。

コミュニケーション

保護者を対象に、遠坂有太郎氏(日本ペップトーク普及協会)によるコミュニケーション:ペップトークの講義が行われました。子どもたちのやる気や集中力を引き出すためのポジティブなことばかけをたくさん教えていただき、とても有意義な時間となりました。



[WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。]

<https://www.miyazakiken-taikyo.jp>

宮崎県スポーツ協会

検索

スポーツクリ

WINNER

GOOO

BIG