



世界へはばたけ

WAP NEWS

宮崎ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト

第25号 2025年2月22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26回育成プログラム
-2025. 2. 22-

コーディネーション(キッズ)

今回も「バランス・リズム・反応・定位・分化」の5つの能力を向上させる運動に取り組みました。2つのチームに分かれて行ったゲームでは、各チームでコミュニケーションをとりながら楽しく取り組むことができました。



コーディネーション(中1)

今回もボールを使用したコーディネーショントレーニングに取り組みました。初回から継続的に行っているジャグリングでは、参加した全員が3つのボールを使ったジャグリングを成功させるなど、1年間のプログラムの成果を発揮することができました。



フェンシング(キッズ)

はじめに基本的なルールや動作を教わり、その後は競技用のユニフォームやマスクを着用し、試合形式を行いました。慣れない動きや用語に戸惑いながらも、積極的に取り組む様子が見られました。



SAQトレーニング(中2)

スポーツに必要な「速さ」を向上させるために、スピード・アジリティ・クイックネスを重点的にトレーニングしました。Lドリルの測定では、より良いタイムを目指して何度も挑戦する姿が見られました。



セルフケア(シニア)

片脚・両脚での連続ジャンプを通じて、効率的なパワー発揮の方法について学びました。C-Downでは、自分の身体を守るストレッチ法を知ることができました。



プレゼン発表(シニア)

シニア生によるプレゼン発表を行いました。人として、アスリートとして、どのような夢や目標を持ち、そのためにどのような行動をすべきか、キャリアマップを用いて分かりやすく発表することができました。



[WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。]

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

宮崎県スポーツ協会

検索

スポーツくじ

WINNER

LOCO

BIG