

WAP NEWS

宮崎ワールドアスリートプロジェクト



第7号 2025年7月5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8回育成プログラム
-2025.7.5-

メンタル(全学年)

今回のメンタルは各学年に分かれて実施しました。
レジェンド・スマイルの皆様のご指導のもと、ワークショップを通じて過去・現在・未来の自分を見つめ直し、これまでの出来事を振り返るとともに、これからの人生をどのように歩んでいくかを考えました。
アスリート同士で考えを共有することで、新たな視点や考え方を得ることができ、お互いに良い刺激を受けることができました。



アスリート食(全学年)

JSPO公認スポーツ栄養士として、県内の高校部活動の栄養サポートも行っている中村優太氏によるアスリート食の講義では、成長期のアスリートに必要な栄養摂取について学びました。

「なぜ食事を摂る必要があるのか」「5大栄養素にはそれぞれどのような役割があるのか」といった栄養の基礎知識について、過去の学びを振り返りながら理解を深めました。
プログラムの冒頭では、キウイフルーツに関する紹介が行われ、クイズ形式でキウイの特性を学びながら、楽しくプログラムに取り組みました。



コンディショニング(シニア)

今回のプログラムは、スピッツェンパフォーマンスの田熊歩優氏が講師を務め、最大限のパワー発揮するための効率的な動作の習得について、実践を交えながら学びました。

シニア生にとって今年度3回目のコンディショニングでしたが、回を重ねるごとに動作の精度が向上している様子が見られました。

試合本番でベストなパフォーマンスを発揮すること、そして怪我のリスクを軽減するためのコンディショニングづくりの重要性についても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。〕

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

宮崎県スポーツ協会

検索

スポーツクリ

WINNER

LOLO

BIG