

WAP NEWS

宮崎ワールドアスリートプロジェクト



第8号 2025年7月26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9回育成プログラム
-2025.7.26-

メンタル

本番で最大限のパフォーマンスを発揮するために、「緊張」との向き合い方について考えました。プログラムを通して、緊張を和らげるためには、本番前・本番中・本番後のそれぞれの段階で意識すべきポイントがあること、振り返りの重要性について学ぶことができました。また、普段の生活での過ごし方や心のもちようが、本番での実力発揮に大きく関わってくることも学びました。



自宅課題

各学年の担当ATより、コレクティブエクササイズやストレッチ、壁を使ったスクワットや逆立ちなど、自宅のできるトレーニングを教えてくださいました。また、FMSという評価法を用いて、各自の動作特性や課題について共有していただき、有益なフィードバックを得ることができました。

ボクシング

日章学園高校ボクシングセンターにてボクシングのトライアウトを実施しました。これまでの競技種目体験で教えていただいたことを思い出しながら、シャドーボクシングやサンドバック打ち、マスボクシングなどに取り組みました。参加したアスリート生はボクシングという格闘技に楽しく挑戦していました。



〔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

