

WAP NEWS

宮崎ワールドアスリートプロジェクト



第12号 2025年9月6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13回育成プログラム
-2025.9.6-

～メンタル～

今年度最後のメンタルのプログラムは、「コミュニケーション」に着目した内容でした。

自身がコミュニケーションをとるうえで課題だと感じていることを、グループワークを通じて共有していくなかで、他者との違いを理解する良い機会になりました。

プログラムを通じて、コミュニケーションの質が競技力や人間関係に直結するということを改めて実感しました。



～メディカルチェック～

シニアを対象に、担当ATより、アライメントテスト、関節弛緩性テスト、筋柔軟性テストの3種類のテストによるメディカルチェックを行っていただきました。

アスリート生は、これまでに自宅で取り組んできたトレーニングやストレッチにおいて、自分に何が不足しているのか、現状を知ることができました。



～カヌー～

ジュニアを対象に、県カヌー協会の皆様のご指導のもと、宮崎市役所南河川敷にて競技種目体験を実施しました。

5月に雨天中止になった本プログラムでしたが、今回は天候にも恵まれ、無事に開催することができました。

レジャー艇体験では、2人1組で舟に乗り、息を合わせてパドルを漕ぐなど、協力しながらカヌーの魅力を感じました。

レーシング適性検査では、安定感のあるレジャー艇とは異なり、バランス感覚と体幹の強さが求められるレーシング艇に挑戦しました。アスリート生たちは苦戦している様子でしたが、カヌー競技への適性を測る貴重な機会となりました。



〔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

