

WAP NEWS

宮崎ワールドアスリートプロジェクト



第9号 2025年8月2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10回育成プログラム
-2025.8.2-

ウェイトリフティング競技種目体験・トライアウト

県ウェイトリフティング協会の方々のご指導のもと、プログラムを実施しました。

ジュニアは、ウェイトリフティングの基本動作を学んだ後、スナッチとクリーン&ジャークにおいて、自身の最高記録に挑戦しました。シニアのトライアウトでは、ゴムジャンプとスクワットプレスに取り組み、それぞれの種目で全力を尽くしました。

各カテゴリーともに積極的に、自信のベストに挑戦することができました。



ホッケー競技種目体験・トライアウト

県ホッケー協会の方々のご指導のもと、プログラムを実施しました。

ジュニアの競技種目体験では、はじめにスティックの持ち方や基本的なルールなどの基礎的な内容を学び、その後は2人1組になって、ストロークやレシーブ、シュート練習に取り組みました。プログラムの最後にはゲーム形式を行いました。仲間と声を掛け合いながら積極的に取り組む姿勢が見られました。シニアのトライアウトでは、ストロークやドリブルなどの基本動作を通じて、競技に対する適性を評価していただきました。



〔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

WINNER

1000

BIG

WAP NEWS

宮崎ワールドアスリートプロジェクト



第10号 2025年8月23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11回育成プログラム
-2025.8.23-

なぎなた



県なぎなた連盟の皆様のご指導のもと、競技種目体験（ジュニア）とトライアウト（シニア）を実施しました。

ジュニアは、なぎなたにおける礼儀作法をはじめ、基本動作である送り足・継ぎ足、打突動作を中心にご指導いただきました。

シニアは、正面打ちやスネ打ちなど、より実践的な技に挑戦し、評価いただきました。

アスリート生は、自身よりも大きい全長215cmにもなるなぎなたの扱いに苦戦しながらも、競技に真剣に取り組む様子が見られました。

ハンドボール協会の方々のご指導のもと、競技種目体験（ジュニア）とトライアウト（シニア）を実施しました。

ジュニアは、まず「しっぽ取り」や「ボール取り」によるウォーミングアップを行い、その後はパス回しやシュート練習に取り組みました。

プログラムの最後に行ったゲーム形式の実戦では、チームで声を掛け合いながらパスをつなぎ、ジャンプシュートでゴールを決める場面も見られ、練習の成果を発揮することができました。

シニアのトライアウトでは、講師の方を相手に7mスローに挑戦するなど、緊張感のある充実したプログラムになりました。



ハンドボール



〔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



WAP NEWS

宮崎ワールドアスリートプロジェクト



第11号 2025年8月30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12回育成プログラム
-2025.8.30-

セーリング・自転車競技トライアウト(シニア)

セーリングのトライアウトでは、バランスボードに乗りながらボールをキャッチするテストやハイクアウト・トラピーズ姿勢をキープするテストを行いました。

自転車のトライアウトでは、ワットバイクを使用したパフォーマンステストや3本ローラーを使ったバランス能力テストを行いました。



コーディネーション(ジュニア)

今回のコーディネーションでは、グループに分かれてオリジナルのコーディネーショントレーニングのメニューを作成し、それらを実践しました。



コミュニケーション(ジュニア)

MRT宮崎放送のアナウンサーのご指導による、発声練習やチームゲーム、模擬ヒーローインタビューを通じて、積極性やコミュニケーション力を高める活動に取り組みました。コミュニケーションの重要性を改めて実感するプログラムになりました。



メンタル(シニア)

ジェンド・スマイルの先生方を講師に招き、試合本番で自身もっている最大限の実力を発揮するために必要な考え方について講義をしていただきました。



WAP修了生による講話

全国の舞台で活躍されている3名のWAP修了生に、育成プログラムで何を学び、それをどのように競技に活かしてきたのか、プログラムと競技の両立方法など、当時の経験を語っていただきました。また、現在の活動環境や、どのような目標をもって日々取り組んでいるのかについても話していただきました。



瀬戸山 稜人さん(日章学園高等学校 3年)

空手道競技⇒ボクシング競技

R7全国高校総体 フライ級 準優勝



川崎 琉愛さん(県立小林高等学校 3年)

テニス競技⇒ウエイトリフティング競技

R7全国高校総体

ウエイトリフティング競技 45kg級 優勝



鍋島 実愛さん(県立宮崎農業高等学校 3年)

陸上競技⇒自転車競技

R7全国高校総体

自転車競技 1000mタイムトライアル 3位

スプリント 準優勝

〔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

WINNER

TOTO

BIG

WAP NEWS

宮崎ワールドアスリートプロジェクト

～メンタル～



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-

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～

ジュニアを対象に、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。



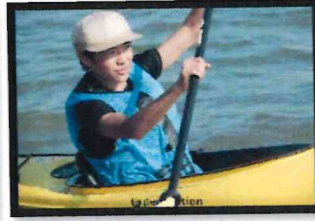
～カヌー～

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。

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

