



## デュアルキャリア教育

アスリートとしての人生設計だけでなく、人として今後どのような人生を送りたいか、自己分析やグループワークを通じて考えました。

アスリートとしての活動と同時に日常生活を充実させるために、平等に与えられた24時間をどのように過ごしていくかが重要であると教えていただきました。

## コーディネーション

ポルスター先生にご指導いただき、ボールを使ったトレーニングやラダートレーニングなどに取り組みました。

頭でイメージした動きを身体で表現することの難しさを改めて実感するプログラムになりました。

## SAQトレーニング

中学2年生にとって今年度初めてのSAQトレーニングプログラムのプログラムが行われました。

スポーツに必要なスピード(移動の速さ)、アジリティ(方向転換の速さ)、クイックネス(動き出しの速さ)等の能力を向上させるための運動に、ラダーやハードルを使用しながら取り組みました。

## 発表のまとめ

シニアのアスリート生が個人発表に向けてのキャリアマップ作成について説明を受けました。人として、アスリートとしてどのような夢や目標をもち、それらを達成するためにはどのような行動をすべきか考えました。

## ファミリープログラム

中村優太氏(JSPO公認スポーツ栄養士)を講師に迎え、栄養の基礎知識やおすすめのレシピについて教えていただきました。

プログラム終了後には参加した保護者からたくさんの質問がなされ、保護者が抱える悩みを共有・解決する貴重な機会となりました。

第19回育成プログラム  
-2025.11.22-



〔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

0000

BIG