



WAP NEWS

宮崎ワールドアスリートプロジェクト

第20号 2026年1月31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

競技種目体験「ボクシング」

第23回育成プログラム
-2026.1.31-

日章学園高校ボクシングセンターにてジュニアの競技種目体験を実施しました。
県ボクシング連盟の先生方のご指導のもと、はじめに構え方やパンチの打ち方、フットワークなどの基本的な動作を学び、その後、ミット打ちやマスボクシングに取り組みました。
プログラムの最後には、15秒間サンドバック打ち続けるメニューを5セット行いました。
非常にハードな運動でしたが、WAP生同士が声を掛け合い、最後までやり切ることができました。



「発表のまとめ」

今回は女子によるキャリアマップの発表でした。
発表者は、プレゼンテーションを用いて、これから取り組む競技を選択した根拠と将来的な目標、活動計画などを分かりやすく発表してくれました。

「自宅課題」

今回は、問診票による個別面談とインボディ測定、ストレッチや体幹トレーニングを行いました。
5年間取り組んできた自宅課題のプログラムも今回で最後となり、この5年間でATさんから身体づくりに関するたくさんの知識と取り組み方を教えていただきました。

[WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。]

