



## コーディネーション(中1)

今回はポルスター先生のご指導のもと、コーディネーション能力を向上させる運動に取り組みました。2つのテニスボールを使ってジャグリングをしながら前後左右に移動をしたり、体幹トレーニングによってバランス能力を鍛えたり、番号ごとに決められた動きを瞬時にしたりと、さまざまな運動に楽しく取り組みました。

## SAQTトレーニング(中2)

今回は小池先生によるプログラムでした。はじめに、方向転換に必要なパワーポジションの確認を行い、その後は前後左右の切り返し動作の中で、パワーポジションの姿勢をスムーズに作る練習に取り組みました。切り返し動作では、膝関節ではなく股関節を上手く使うことがポイントであると教えていただきました。

## セルフケア(シニア)

今回は、スピッツェンパフォーマンスの田熊先生にご指導いただきました。プログラムでは、負荷を高めたプランクによる体幹トレーニングや、メディシンボールスローを用いた爆発的なパワー発揮の方法、さらに怪我を予防するために必要なウォーミングアップやクールダウンなど、競技を長く続けるうえで欠かせないセルフケアについて幅広く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。]

<https://www.miyazakiken-taikyo.jp>

宮崎県スポーツ協会

検索

