

★トータルコンディショニング

今年度第1回目となる「トータルコンディショニング」が行われました。本プログラムは年間で全6回を予定しており、キッズは岡田整形外科の立本先生、中上先生による、自宅で行うトレーニング方法を教わりました。自宅での正確な再現はアスリート生にとって容易ではないため、保護者の方々にもご参加いただきました。熱心にメモを取る方、お子様と一緒に体を動かす方、また後で見返せるよう動画に取る方など、その姿はまさに「専属トレーナー」そのもの。親子二人三脚で競技力向上を目指す、実りある時間となりました。



★フェンシング (小5)

県フェンシング協会の講師の方々を迎え、競技種目体験が行われました。小学5年生のアスリート生はもちろん、保護者の皆様にとっても、フェンシングを間近で見るのは初めてという方が多かったのではないのでしょうか。子供たちはウォーミングアップや特有の動作を学んだ後、実際にユニフォームと面を着用して試合に挑戦。その勇姿を熱心にカメラに収める保護者の皆様の姿が印象的でした。アスリート生たちは1回の体験では物足りない様子で、「もう一回!」と次々に手が挙がるなど、非常に積極的な姿勢が見られた一日となりました。



★フェンシング (中2・中3)

本日は2回目のトライアウトが行われました。県フェンシング協会の方々から学び、積極的に取り組む姿が見られました。基本的な動作を習得した後、ユニフォームを着て実際に試合を行いフェンシングの魅力を知る事が出来ました。昨年も行われたこともあり、動きがスムーズで攻撃も力強く感じました。



★メンタルトレーニング

トップアスリートをめざすWAP生にとって将来的にも重要とされるメンタルトレーニングのプログラムでした。当日は宮崎大学の宇土准教授より、試合で実力を発揮できるようになるために心理面で気をつけたいことなどを教わる事ができました。次のメンタルトレーニングのプログラムでも、緊張や不安を克服することができるようなトレーニングを学ぶことができるのではないかと楽しみです。

★ファミリー (コミュニケーション)

遠坂有太郎氏 (日本ペップトーク普及協会宮崎支部) によるコミュニケーションの講義が行われました。ネガティブな言葉をポジティブな言葉に変換することで、前向きな言葉になることや、言葉かけの重要性などを学ぶ事ができました。日々の子どもの関わりの中で実践していきたいです。



★WAP 修了生

フェンシングの指導者の中に、第1回WAP修了生の太田朱音さんがいらっしゃいました。全国トップレベルで活躍されている太田先輩からは、WAP生にしか学ぶことのできないプログラムを大事にしてほしいというメッセージをいただきました。



〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕