

★ Wap news

宮崎ワールドアスリートプロジェクト

第4号 2026年5月9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4回育成プログラム

-2026.5.9-

★ コオーディネーション

ライプチヒ科学交流協会のハラルド・ポルスター博士を講師に迎え、第2回のコオーディネーショントレーニングを行いました。今回のテーマは、6つの能力のひとつである「分化能力」です。風船やボールを使ったり、等間隔の印の間を正確に動いたりするメニューを通じ、道具や身体を巧みに扱う技術を磨きました。運動能力の高いアスリート生たちにとっては、動作自体はそう難しい内容ではなかったようですが、思考と動作をリンクさせるトレーニングは、彼らにとって新しい発見や気づきに満ちた体験となりました。



★ ウェイトリフティング

(キッズ)

ウェイトリフティング競技は、瞬発力と柔軟性がとても重要です。十分な準備運動を行った後、実際の競技体験を行いました。まずはシャフト（重りのないバー）を用い、バーベルを持ち上げるための基本姿勢「パワーポジション」から、一気に頭上へと引き上げる「スナッチ」の連動動作を練習しました。講師の内之倉先生からは、多くのアスリート生がスムーズに身体を使いこなしているとお褒めの言葉をいただき、練習場は活気に包まれました。最後には実際にプレートを装着した約20kgのテストに挑戦。基礎練習の成果を発揮し、力強くバーベルを挙げる姿が印象的な体験会となりました。



★ ウェイトリフティング

(ジュニア・シニア)

今回は、ウェイトリフティング競技のトライアウト（専門実技テスト）を行いました。まず、バーベルを持ち上げ、スクワットプレスを行い、関節の特性や、柔軟性を評価いただきました。次に、ゴムジャンプテストを行い、だんだん高くなっていくゴムを必死に飛び越えていました。最も高く飛べたのが3年生の男子で127cmの高さを飛ぶことができました。女子も105cmを二人クリアしていました。



★ 自宅課題 (ジュニア・シニア)

当日は、ジュニア、シニアともに問診票によるメディカルチェックを行い、数名のWAP生に膝や腰の障害が見受けられました。ATさんから、今後の治療についてもサディッションがありました。その後、障害予防のためのモビリティエクササイズやファンクショナルトレーニングを行いました。ATさんからも、風呂上がりやクーリングダウンの時に、障害予防のためのトレーニングをしっかりと行って、大会に備えてほしいということでした。



[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

スポーツランド

WINNER

LOLO

BIG