

# ★ Wap news

宮崎ワールドアスリートプロジェクト

第7号 2026年6月14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7回育成プログラム  
-2026.6.14-

## ★コーディネーション



今回は Q. P. E アカデミーよりお越しの山室さんを講師としてお迎えし、コーディネーションにおける6つの能力の内の“分化”に特化した内容でプログラムが進められました。身体を動かすことが得意なアスリート生達は、指示をされたことを直ぐに体現できることがほとんどですが、足と手を同時に出し熊のように歩く4足歩行や、ラダーの上を足ではグーパーしながら腕は逆の動き、もしくは胸・頭上・横に広げる動作を繰り返し進むなど、普段行うことのない動きにはかなり苦戦していたようでした。日頃のトレーニングの中にもぜひ取り入れ、自分の行っている競技に活かしてほしい内容ばかりでした。



## ★トータルコンディショニング



自宅で行うためのトレーニングを、今回も保護者と一緒に学んでいただきました。子供たちの横についたり一緒にトレーニングを行うことで、講師の方々の動きと子供たちの動きが合っているかそうでないかを見たり、意外とハードワークであることを子どもたちと気持ち共有することで、子どもたちにとって一番近く心強い専属トレーナーとなりますね！



〔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

WINNER

LOLO

BIG