

★メンタルトレーニング (キッズ)

“メンタル”という言葉は、近年メディア等でも目にすることが多くなりました。宮崎大学の宇土昌志先生をお迎えし、今回は“スポーツ心理”に焦点を当てた内容で講義をしていただきました。アスリート生達にとって“自分事”として話を聞くことができたのではないのでしょうか。

★カヌー (キッズ)



照りつける太陽の下、大淀川河川敷でカヌー競技体験が行われました。WAP 修了生の中には、カヌー競技へ転向し日本代表に選ばれた先輩もいます。当日は準備運動の後パドルの扱い方を習い、まずはレジャー艇で川へ出ました。風の影響で思うように漕げず、流されてしまう場面もありました。後半は、競技用カヌーである「カヤック」と「カナディアン」の2種類にチャレンジしました。レジャー艇より細長いためバランスを取るのが難しく、数メートル進むのにも苦戦していましたが、川に落ちないように必死に粘る姿が印象的でした。



★カヌー (ジュニア・シニア)



宮崎市役所の大淀川河川敷で行われた、カヌー競技のトライアウトは、基本的なパドルの漕ぎ方を指導してもらい、早速カヌーに乗船し楽しく漕いでいました。東からの風が強く、川上から川下へタイムレースが行われたが、風に向かって漕ぐのに苦労しているようでした。カヌー協会の方々は、WAP 生のパドルの使い方や体幹がしっかりしていることに驚かれています。

〔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