

宮崎ワールドアスリートプロジェクト

## ★チャレンジマッチ観戦

今年で16回目を迎える、「宮崎チャレンジマッチ」は、今回、自転車競技を観戦しました。WAP生も初めてのベロドローム宮崎での観戦でした。ケイリンやスプリントと呼ばれる全5種目のレースでした。京都府や福岡県の全国トップレベルの選手たちとレースできましたが、宮崎県の選手もスピードと駆け引きを伴う迫力のあるレースを観戦することができました。



## ★自転車競技 (キッズ)

建て替えられたばかりの自転車競技場「ベロドローム宮崎」にて、午前中は自転車競技チャレンジマッチ観戦をし、午後は自転車競技体験を行いました。初心者用とはいえ、競技用自転車を乗りこなすのはそう簡単ではないのですが、キッズのみんなは上手く乗っており、講師の方々はとても驚いていらっしゃいました。一日をとおして暑い中でのプログラム実施でしたが、アスリート生達は元気いっぱいプログラムに取り組んでいました。



## ★自転車競技 (ジュニア・シニア)

今回は、自転車競技のトライアウトを行いました。競技用自転車でバンクを走ることができました。次に、クラブハウスの2階研究室で、3本ローラーバランス能力テストを行いました。その後、日本競輪学校の方に、ケイリン選手のキャリアについてお話を伺うことができました。獲得賞金の多さにWAP生も目を輝かせていました。



〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕

## ★コーディネーション

(キッズ)

午後の後半は体育館へ移動し、コーディネーショントレーニングを行いました。今回行ったトレーニングの中でも「A・B・C・D」の指示に合わせて右肩・左肩・右膝・左膝を順番にタッチするトレーニングでは、ゆっくりならスムーズにできるものの、スピードが上がったり、さらに「同じアルファベットが2回続いたら、タッチした後に拍手をする」といったルールが加わったりすると、少々苦戦していたようでした。指導したポルスター先生は、「速い動作を正確にこなすためには、まずは練習の段階でゆっくり丁寧に体へ染み込ませることが大切です」と、基本の大切さを伝えていました。



## ★自宅課題 (ジュニア)

アスレチックトレーナーの渡辺さん、池田さんにお越しいただき、自宅課題のプログラムに取り組みました。問診票を用いてケガの状態を見てもらったあとにエクササイズにうつりました。ポイントをしっかりと聞き、効いているか自分で確認しながら行うことでより質の高いエクササイズを実践することができました。普段の部活動後も毎日継続して行ってほしいと思います。



## ★コンディショニング

(シニア)

今回は、ストレッチの種類と実施方法について、浦野先生の方でくわしくプレゼンテーションによる解説があり、保護者の方々も興味深く傾聴いただきました。その後、自分自身で行うストレッチの方法について実技指導を行ってもらいました。シニアの皆さんは実践しながら柔軟の個人差に驚いていました。

