

★アスリート食(ファミリー)

アスリートのための水分摂取、脱水対策について、日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士の中村優太先生よりお話しがありました。脱水症にならないように、計画的な水分摂取と脱水予防に効果的な飲料について知ることができました。

★なぎなた(キッズ)



なかなか触れる機会のないなぎなた競技に、プログラムが始まる前からどんなことをするのかアスリート生達はとても気になっていたようでした。当日は蒸し暑い環境下での実施となりましたが、アスリート生たちは講師の説明に真剣に耳を傾け、終始元気よく取り組んでいました。足さばきの基本指導を受けた後、実際になぎなたを手に取り、攻撃および防御の基本動作を習得しました。プログラムの最後には、講師陣による模範演技(実践)が披露され、アスリート生にとって「なぎなた」という競技への理解をより一層深める貴重な経験となったのではないのでしょうか。



★アスリート食(ジュニア)

今回は、試合で最大限のパフォーマンスを発揮するための食事の調整法についてお話しを聴くことができました。練習内容や練習量によってタンパク質、脂質、炭水化物の調整の仕方を教わることができました。併せて、ビタミンB1の大切さも知ることができました。

[WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。]

<https://www.miyazakiken-taikyo.jp>

宮崎県スポーツ協会

検索

★コーディネーション(キッズ)

本日は、立命館大学より講師として林氏をお迎えし、「身体のコントロール方法」についてご指導いただきました。講義では、林氏が取り組んでこられたアフリカのルワンダの子どもたちへの運動指導経験についても触れ、アスリート生たちは興味津々の様子で耳を傾けていました。実技では、50cm 間隔に設置された5つのミニハードルをリズムよく飛び越えるトレーニングを実施しました。最初はハードルに足が当たってしまうなど難しさを感じていたアスリート生たちですが、身体の動かし方のコツを指導していただいたことで、徐々に体の使い方を調整し、スムーズに飛び越えられるようになりました。



★なぎなた(ジュニア・シニア)

なぎなた競技のトライアウトは、瞬発力、調整力を試す「正面打ち」応用力を観る「スネ打ち」を行いました。足の裁きとなぎなたの持ち変えがなかなか難しいようでした。



★スポーツ心理(メンタル)(シニア)

今回は、トップアスリートに必要な心理面について、宮崎大学の宇土先生のお話しを聴くことができました。お話しの中で、「努力」の手がかりとして、「練習の質」を高めるための努力、「考える」「こころみる」「かえりみる」の大切さを知ることができました。



スポーツL

WINNER

LOLO

BIG