★Wap news

宮崎ワールドアスリートプロジェクト★

第17号　2026年11月8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17回育成プログラム
－2026.11.8－

★アスリート食（ジュニア）




アスリート食では、JSPO公認スポーツ栄養士の中村様にお越しいただき、試合前・試合中などの食事について学ぶことができました。アスリート食の授業を受け、実践し変化を感じられた生徒もいました。これからチームの主力となっていく学年になるので、とくに食事を意識してパフォーマンスに繋げてほしいと思います。

★自宅課題（ジュニア）




自宅課題では、アスレチックトレーナーの那須様と池田様にお越しいただきました。１人１人のフォームを細かく見ていただき良いトレーニングとなりました。怪我しない身体をつくるために必須なトレーニング・ストレッチだと思うので正しいフォームで行い、怪我を減らしてほしいと思います。




★自宅課題（シニア）




４回目となる「自宅課題は」県スポーツ協会認定アスレチックトレーナーの中上様、池田様のお二人に来ていただき、まずは、問診票によるメディカルチェックが行われました。現時点で、身体に違和感や痛みがある部位について個別に面談いただきました。その後、柔軟性や安定性を高めるエクササイズをご指導いただきました。自宅でも、しっかりとストレッチなどを励行してもらいたいものです。




★発表まとめ（シニア）




今回は、パスウエイの全体説明が行われました。今後、シニアの皆さんが、高校進学後に取り組む競技について、選択した理由と今後の目標や課題、活動計画、そして人としての生き方、将来をキャリアマップにまとめ、１月のプレゼンテーションを行うまでの作業、作成の仕方について説明がなされました。１月１６日の代表３名のプレゼン、そして１月３０日の全員のプレゼンが楽しみです。







〔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

スポーツくじ
BIG toto WINNER DUNK