



世界へはばたけ

WAP NEWS

ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト

第1号 2024年4月13日
ワールドアスリート発掘・育成
プロジェクト実行委員会事務局

第1回育成プログラム
-2024.4.13-

【開講式・オリエンテーション】

令和6年度ワールドアスリート発掘・育成プロジェクトがスタートしました。開講式・オリエンテーションが行われ、今年度初めてのプログラムが実施されました。みなさんの夢実現に向けて一緒にがんばっていきましょう！



【自宅課題】

自宅課題のプログラムでは、担当のアスレティックトレーナーからケガ防止のストレッチやパフォーマンス向上のトレーニングなど、丁寧に指導していただきました。自宅課題は継続することが大切です。正しいやり方を意識して自宅でも取り組みましょう。



【コーディネーション】

小学6年生・中学1年生を対象にコーディネーションのプログラムが行われました。「分化・定位・バランス・リズム・反応」の能力を向上させるためにボールやフラフープに加え、スラックラインやダブルダッチロープなど高難易度の種目にも挑戦しました。苦戦しながらも一生懸命取り組むことができました。



【コンディショニング】

今回のコンディショニングは、神奈川県のスピッツェン・パフォーマンスに所属されている田熊歩優様が講師を務めました。当日は様々な動きによるウォーミングアップから、パワーポジションのフォームづくりを行いました。その後、プライオボックスを用いてパワーポジション獲得のためのジャンプトレーニングを行い、最後にメディシンボールスローによるパワートレーニングを行いました。シニアの皆さんはかなりの筋疲労が残ったようでした。

【SAQトレーニング】

中学2年生を対象にSAQトレーニングのプログラムが行われました。スポーツに必要なスピード（移動の速さ）、アジリティ（方向転換の速さ）、クイックネス（動き出しの速さ）等の身体操作能力を向上させるためにラダーやハードルを使用しながら取り組みました。最初はつまずくこともありましたが、徐々に動作がスムーズになり、跳ねる動きを身に付け移動運動に繋げ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

