



世界へはばたけ

# WAP NEWS

宮崎ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト

第4号 2024年5月18日  
宮崎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4回育成プログラム  
-2024.5.18

## コンディショニング

たくまふゆ  
田熊歩優氏

今回のコンディショニングは、運動公園体育館のウエイトトレーニング場で実施されました。バーベルの重さを変えながら、スクワットやランジツイスト、デッドリフトなど正しいフォームでトレーニングすることの大切さを学びました。また、ウエイトトレーニングを行うことで、パワーやスピードの土台となり、パフォーマンスの向上につながることはもとより、筋力を向上させることで怪我の予防にも繋がるということを学びました。今回習ったことを自宅でも実践し、正しい動作を習得しましょう！

## ペッツトーク

とおさかゆうたろう  
遠坂有太郎氏

ペッツトークは、ポジティブに相手の状況を受け止め、分かりやすく人の心を最適化する言葉かけのことで、コミュニケーション能力のアップに重要なスキルです。私たちの周りには、どうしても否定的な表現をする場面が多くあります。人の話や考え方に傾聴することや、言葉の力を理解し、ポジティブな言葉かけを心がけることの大切さに気付かされました。また、フラフープをチームで運ぶことでコミュニケーションアップの実践も行いました。これからも大切な人の成功を心から願えるアスリートを目指したいと思いました。



## カヌー

中学1・2年生を対象に、競技種目体験「カヌー」プログラムが行われました。

レジャー艇体験では、2人組でボートに乗り、声を掛け合いながらパドルを漕いだり、WAP生同士で競争をしたいと思います。レーシング適性検査では、数種類のレーシング艇に乗り、バランス感覚や体幹の強さ、カヌー競技への適性検査を行いました。レジャー艇とは桁違いの難しさに苦戦しているようでしたが、真剣に取り組む姿がとても印象的でした。普段、なかなか体験することのできないスポーツを体験することができ、終始笑顔の絶えない1日になりました。天気にも恵まれ、無事に開催することができて良かったです♪



〔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CLUB

