



# 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7号 2024年6月23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7回育成プログラム  
-2024.6.23-

## < コーディネーション >

小6はポルスター先生、中1は小池先生に指導いただきました。ボールやミニハードル、フラフープを使いながら分化能力（力のコントロール）、リズム、反応を鍛える運動を中心に行われました。ポルスター先生はコーディネーション運動に失敗はないとおっしゃっていました。WAPでの活動を通して何度も挑戦しながら感覚を掴んでいきましょう。



## < ロジカルシンキング >

ロジカルシンキングとは物事を感覚的に考えるのではなく、矛盾や破綻が起こらないように筋道を立てて考える思考方法です。今回は、仙台大学の栗木先生から、自分の強みや弱みを客観的に評価し、「生活」「人生」「競技」に分けてSWOT分析を用いた目標設定の仕方を学ぶことができました。



## < 自宅課題 >

今回も体幹トレーニングやストレッチのメニューをATさんに教えていただきました。前回に比べ強度が上がっていたため、フォームを安定させることに苦労している様子でした。梅雨が明けるまで屋外での練習を満足にできない日々が続くと思います。自宅で有意義な時間を過ごすよう心がけましょう。



## < SAQトレーニング >

今回はハードルを用いてランニング動作について学びました。前回の復習（跳ねる動き）から行い、次のステップであるバウンディング（跳ねて移動するための力の伝え方）に取り組みました。はじめはつまずいたりスピードが落ちたりしていましたが、後方へ脚が流れないことを意識して取り組むことで、最終的にはトップスピードで走り切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

