



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12号 2024年8月25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12回育成プログラム  
-2024. 8. 25-

## ペップトーク

キッズを対象に青島青少年自然の家でペップトークのプログラムが行われました。

フラフープを使ったゲームやネガティブな言葉をポジティブな言葉に変換するワークを通じて、ペップトークを実践しました。

ポジティブな言葉がけは、自分や相手のやる気や集中力を引き出したり、仲間を勇気づけたりするうえで最適な手段であることを学びました。

普段、自分がどのような言葉を使っているのかを見つめ直す良い機会になりました。



## ローイング

ジュニアを対象に、新富町の富田浜漕艇場でローイングの競技種目体験を実施しました。

ローイング競技の説明を受けた後、エルゴマシンを使用し、フォームの確認や250m測定を行いました。体の軸がブレないように、日頃から体幹トレーニングに取り組むことの大切さを実感していました。

実際に艇に乗る際には、講師の先生方だけではなく、多くの高校生にもサポートしていただき、充実したプログラムになりました。



## トライアウト

シニアは、カヌー競技と自転車競技のトライアウト（専門実技テスト）を実施しました。

カヌー競技は、カヌーのエルゴマシンを全力で漕ぐテストを行いました。引っ張るロープがよじれて、なかなかうまく漕ぐことができませんでした。

自転車競技では、ワットバイクを6秒間全力で漕ぐケイデンステストを行いました。夏休みの運動不足が顕著に見られました。もう一つ、3本のローラーで競技用自転車に乗るテストを行いました。最初は難しく感じましたがなんとか全員乗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

スポーツク

