

コーディネーション(小6)

立命館大学の山上先生にご指導いただきました。ボールを2つ同時にキャッチしたり、利き手と反対側の手でボールを投げたり、バランスボールに乗ったりなど、楽しみながらコーディネーション能力を高める運動に取り組みました。



グローバル・コミュニケーション(小6)

UMKテレビ宮崎でも長年活躍されているジェイミーさんに講師を務めていただきました。日本に来て驚いたことや日本とオーストラリアの文化の違い、夢を叶えるために必要なことなど、貴重なお話をたくさん聞くことができました。



SAQトレーニング(中2)

「フットワークの学習」をテーマに、マーカーやラダーを使用し、低い姿勢でのステップや、パワーポジション(最も力を発揮しやすい姿勢)の獲得、方向転換に繋がるフットワーク動作の習得など、パフォーマンスアップに欠かせない運動に取り組みました。

コーディネーション(中1)

今年度3回目のコーディネーションのプログラムということで、求められる動きもより複雑化していましたが、回数を重ねるごとにコツを掴み、課題をクリアしていく姿がたくさん見られました。



コミュニケーション(中1・中2)

UMKテレビ宮崎の河合アナウンサーによるプログラムでした。自己紹介やジェスチャーゲームなどアウトプットの場を多く設けながら、コミュニケーション能力アップを図りました。

メディカルチェック(中3)

アライメントテスト、関節弛緩性テスト、筋柔軟性テスト、パフォーマンステストを行いました。これまでに自宅で取り組んできたストレッチやトレーニングメニューにおいて、自分に何が足りていないのか、現状を知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。〕