



世界へはばたけ

# WAP NEWS

第15号 2024年10月5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

宮崎ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト

第16回育成プログラム  
-2024.10.5-

## なぎなた

(キッズ)

県なぎなた連盟の方々にご指導いただきました。

なぎなたの礼儀作法や基本動作である送り足・継ぎ足、  
打突を中心に教えていただきました。

打突は固定された風船を割るというゲーム要素を加え  
ながら実践しました。全長215センチメートルのなぎ  
なたを扱うことに苦戦した様子でしたが、笑顔の多い  
競技種目体験になりました。

## 自宅課題

(キッズ)

今回の自宅課題ではストレッチやアイシング法など  
身体のケアをメインに教えていただきました。  
競技パフォーマンスの向上だけでなく競技を長く  
続けるためにも今回教えていただいたことを  
自宅で継続して実践しましょう。



## ラグビー

(ジュニア)

県ラグビーフットボール協会の方々のご指導の  
もと、ラグビー競技種目体験が行われました。  
ボールの持ち方や投げ方、ルールなどの基礎を  
学んだ後、様々なパス練習を行いました。  
実践練習では、ランニングをしながらパスを繋い  
だり、1対1や2対2などのチームトレーニングで  
どのように攻守するか作戦を立てたりしまし  
た。教わったことを意識して積極的に取り組むこ  
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CLUB



GOOO

BIG