



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16号 2024年10月26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17回育成プログラム
-2024.10.26



フェンシング

県フェンシング協会の方々のご指導のもと、フェンシング競技種目体験が行われました。基本的な動作と用語（フランス語）を教わった後、競技用のユニフォームやマスクを着用し、試合を行いました。初めて体験するWAP生が多く、慣れない動きに戸惑いながらも、楽しみながら積極的に取り組む姿勢が見られました。

自宅課題

今回の自宅課題ではモビリティ（可動性）とスタビリティ（安定性）を高めるエクササイズや、ダイナミックストレッチ、スタティックストレッチなどに取り組み、フィジカル面のケアに努めることの大切さについてご指導いただきました。

4回目のインボディ測定では、自分自身のフィジカル面が前回（8月3日）と比較して、どのように変化しているか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。〕

<https://www.miyazakiken-taikyo.jp>

宮崎県スポーツ協会

検索

スポーツCLUB

