



# 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18号 2024年11月24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

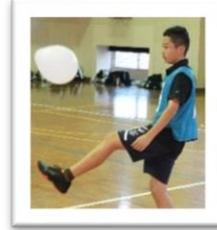
第19回育成プログラム  
-2024.11.24-

## < コーディネーション >

キッズはポルスター先生にご指導いただき、2つの風船を使ったリフティングや、視界の悪くなる特殊なサングラスをかけてのラダートレーニングなどに取り組みました。

中学1年生は小池先生にご指導いただき、3つのテニスボールを使ったジャグリングや、大縄を跳びながらのボール捕球などに挑戦しました。

頭でイメージした動きを身体で表現することの難しさを改めて実感するプログラムになりました。



## < フィットネス >

今年1年を振り返って意見交換をしたり、日々成長するためのサイクル（自己調整学習）について学びました。目標設定・遂行・内省を繰り返す行いが目標達成に繋がるということを知りました。

## < SAQトレーニング >

今回は「加速」の動作に焦点を当ててプログラムを行いました。止まった状態からの加速、動きながらの加速などあらゆるパターンでの加速について、佐渡先生よりポイントを教えていただきました。自分の競技に生かすにはどうすれば良いか考えながら取り組むことができました。



## < 発表のまとめ >

12～1月に行われる個人発表に向けて、キャリアマップ作成についての説明を受けました。人として、アスリートとしてどのような夢や目標を持ち、それらを達成するためにはどのような行動をすべきか考えました。

## < ファミリープログラム >

市ヶ谷廣輝氏（朝日大学フェンシング部監督）を講師に迎え、「子どもを支える大人の心の在り方」について講義していただきました。大人が子どもの可能性を信じる言葉かけをすることで、子ども自身が気付いていない潜在能力を発揮するきっかけになることや、子どもの成長のために親子間の信頼関係は必要不可欠であることを改めて実感する講義になりました。



[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

スポーツくじ

