



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19号 2024年12月7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20回育成プログラム  
-2024. 12. 7-



## 自転車 (キッズ)

最初にブレーキのかけ方やギアの変え方など基本的な操作を教えていただきました。普段乗っている自転車と比べると操作が複雑で苦戦しましたが、県自転車競技連盟の方々がサポートしてくださり楽しく自転車に乗ることができました。プログラムの最後にはコーンで作ったコースを何秒で走り切れるかタイムトライアルを行いました。仲間と切磋琢磨しながら自転車競技の魅力を感じることができました。

## ホッケー (ジュニア)

県ホッケー協会の方々にご指導いただきました。最初にスティックの持ち方やルールなどの基礎を学んだ後、2人1組になってストロークやレシーブ、パス練習を行いました。最後の試合形式では、仲間と声を掛け合いながら積極的に取り組む姿勢が見られました。



## 自宅課題 (シニア)

身体のケアを目的とした Hurdle step テストを行いました。その後スタティックストレッチやコレクティブエクササイズなどの体幹トレーニングエクササイズを行い、フィジカル面のケアに努めるためのカリキュラムを実施しました。



## セルフケア (シニア)

スピッツェンパフォーマンスの田熊先生に、ウォーミングアップとクールダウンの目的と方法について教えていただきました。競技を長く続けていくうえで必要不可欠な自己管理について実技を交えながら学ぶことができました。



## アスリート食 (ファミリー)

管理栄養士であり薬剤師でもある石原祥子さんに「勝てる身体の作り方」をテーマに講義していただきました。石原さんがこれまでの経験で得た情報をもとに、アスリート生自身が考え食材を選択し、適切な食事管理ができるようになるために、保護者はどのようなサポートをすべきか具体的に教えていただきました。



[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

