



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20号 2024年12月15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21回育成プログラム  
-2024.12.15

## ★社会人アスリートの講話★

いそがわ

### ～五十川いずみ氏～(ウエイトリフティング競技)



SAGA国スポで宮崎県代表として59kg級に出場され、スナッチ3位、クリーン&ジャック2位という好成績を収められた五十川さんから、競技との出会いや競技に対する取り組みについてお話しいただきました。

五十川さんは練習ノートを作成されており、その日のメニューや練習中に感じたことなどを細かく記録しておくことが、モチベーションの維持や目標達成に繋がるということもWAP生に伝えていただきました。

にしやましおん

### ～西山潮音氏～(ボクシング競技)



昨年9月にモンゴルで開催された国際大会で見事優勝された西山さんにボクシング競技の面白さや海外での経験談などについてお話しいただきました。

西山さんはとにかくボクシングが大好きで、休日もボクシングの動画を見て、ボクシングで勝つためにジャンクフードを一切食べないそうです。「努力するものが楽しむものに勝てるわけがない」という言葉を大事にされており、競技を心から楽しむことが良い結果に繋がるということもWAP生に伝えてもらいました。

## ★中3アスリート生による発表★



シニアの代表3名(北野伸さん、松浦鼓紗さん、宮野原海人さん)にそれぞれが作成したキャリアマップをもとに、将来への思いや今の気持ちなどをプレゼンテーション形式で発表してもらいました。3名の発表を現アスリート生や保護者の方々も熱心に聞いていました。今後の活躍を心から願っています。

## ★女性アスリート★



県立日南病院の産婦人科で医長を務める明野慶子先生に、女性の身体の仕組みを踏まえたうえでの貧血や無月経に対しての栄養指導やドーピングを理解するための講義が行われました。女性アスリートのパフォーマンス発揮に大きな影響を及ぼすスポーツ障害に関する知識を深め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

