



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21号 2025年1月18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22回育成プログラム
-2025. 1. 18-

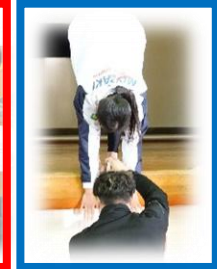
コーディネーション(キッズ・中1)

キッズは上田先生、中1は小池先生にご指導いただきました。キッズは陸上用ハードルやメディシンボールを使った運動に取り組みました。中1は2つのボールを自在にコントロールする運動に取り組みました。2学年とも回数を重ねることにみるみる動きが上達しました。



メディカルチェック(キッズ・ジュニア)

今年度最後の自宅課題はATさんによるメディカルチェックが行われました。4種類のテストを行い、身体に異常がないか確認していただきました。継続して取り組んできた自宅課題の成果を発揮することができました。



セルフケア(シニア)

「効率的なパワー発揮」をテーマに田熊先生よりご指導いただきました。メディシンボールやプライオボックスを用いながら、上半身と下半身を連動させる身体の使い方を習得することができました。



SAQトレーニング(中2)

今回のSAQトレーニングは方向転換時のストップ動作に焦点を当ててプログラムが進められました。方向転換時には力まずに低い姿勢を作ることがポイントであると佐渡先生に教えていただきました。



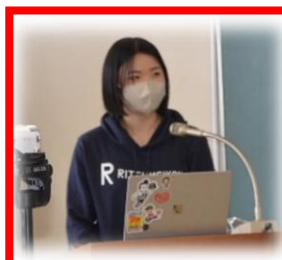
プレゼン発表(シニア)

当日はシニアの男子11名による発表でした。最終ヒアリングを経てアスリート生自身が選択した競技種目について、選択した根拠と今後の目標や課題、活動計画などをプレゼンテーション形式で発表しました。



アスリートライフプラン(ジュニア・シニア)

立命館大学陸上部の浅木都紀葉さん・永石小雪さんに自身が描く今後のライフデザインについてお話していただきました。WAP生が今後のデュアルキャリアを考えていくうえでとても参考になる講義となりました。



[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

WINNER

LOCO

BIG