

未来へはばたけ！！

宮崎市トップアスリート



第9号
平成29年12月26日
スポーツランド推進課

12月17日、市総合体育館で9回目のトレーニングを行いました。今回はロンドンオリンピック女子バレー ボール競技で銅メダル獲得に貢献した迫田さおりさんを講師にお迎えし、宮田先生、渡辺先生と3人の座談会を開催。トップアスリートになるためのヒントを沢山教えていただきました。

トレーニングは、体幹トレーニングの復習をした後、ラダー やマーカーを使ったトレーニングを行いました。追いかけっこのような動きもあり、笑顔あふれる楽しいトレーニングとなりました。



特別講座 トップアスリート講話

講師：女子バレー ボール元日本代表
迫田 さおり 氏

国民体育大会での活躍によりバレー強豪校ではない高校から東レアローズに入団し、先輩や仲間から助けられながら日々の練習を頑張り、日本代表となった迫田さん。高校時代の話からオリンピックの話まで、温かく飾らない言葉で子どもたちに語ってくれました。印象的だったのは子どもたちからの質問に答えるスピード！「試合の時にどんなことを考えてますか？」との質問に「絶対きめる！」と0.5秒くらいで答えしていました。こういった姿勢もトップアスリートになるために大切なことです。



次回トレーニングは…

日時 1月20日(土)
15:00～16:45

場所 北部記念体育館

※次回から2期生が一緒にトレーニングに参加します。みんなで教えあってチーム宮崎市として一丸となって頑張りましょう！！