

未来へはばたけ！！

宮崎市トップアスリート



3月17日、市総合体育館で体幹トレーニングと保護者講座を行いました。二期生は3回目のトレーニング。がんばって一期生の動きについていています。ビジョントレーニングも少しずつ複雑な動きになっています。

小学6年生と中学1年生は新しく『ストレッチボール』を導入し、より負荷のかかるトレーニングを行いました。




保護者講座 ～メンタル～ **アスリート脳**の育て方

講師 **あすりーと道場BUSHITSU**
渡辺 なおみ 先生

旭化成陸上部時代のご自身の経験や日本一になった都城工業高校バレー部でのトレーナーとしての経験談から、ジュニア期の子どもの関わり方、中でも『成功のイメージ＝達成した喜びのイメージ』を共有し、「未来の喜びのために、今の苦しみを乗り越える」思考を持たせ、『安心して失敗できる環境を作る』ことが大切などの話がありました。





次回のトレーニングは・・・
日時 平成30年4月14日(土)
午後3時～午後6時
場所 市総合体育館
内容 体幹トレーニング
保護者講座
(ペットーク)