

未来へはばたけ！！

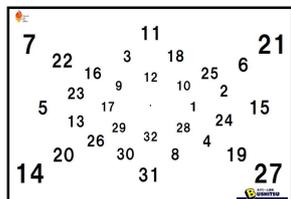
宮崎市トップアスリート



5月19日(土)、市総合体育館で体幹トレーニング及び保護者向け講座を行いました。

今回は、視野を広げる視覚トレーニングとして、数字表から1~32までの数字を順番にタッチするVISIONトレーニングも実施しました。

VISIONトレーニングは、5月自宅課題でもありますので、朝・晩の体操として行ってください。また、1からスタートするだけではなく、例えば25~32、1~24など、トレーニングの日から数字をスタートするなど、自分自身で工夫しながら取り組みましょう。



保護者向け講座では、『スポーツ栄養学』についてお話をさせていただきました。

Jr.アスリートに必要な栄養や試合の日の食事などについては、保護者の皆様も大変関心が高く、多くのご参加がありました。

Jr.アスリートに必要な栄養、食事などについては、今後も定期的に講座を計画する予定です。

今後も皆様のご参加をお待ちしております。



次回のトレーニングは・・・

日時 平成30年6月16日(土) 午後3時~午後5時

場所 清武体育館(宮崎市清武町西新町5番地1)

内容 体幹トレーニング(選手のための講座)