

未来へはばたけ！！

宮崎市トップアスリート



7月28日(土)、宮崎市総合体育館でトップアスリート発掘・育成事業として、体験プログラム「陸上競技」を行いました。

今回は、全国大会等で活躍する選手をこれまで育ててこられた宮崎北高校陸上部監督の稲垣徳文先生に、「走る」についての基礎トレーニングを実施していただきました。



トレーニングでは、ハードルなど道具を使いながら、足の動かし方や走り方などを学びました。最初は、うまくできない選手もいましたが、稲垣先生が分かりやすく、手本を見せながら説明していただきました。



トレーニングは継続が重要です。今日教えていただいた内容を振り返り、今後のトレーニング等に役立てほしいと思います。

「走る」は、様々なスポーツに共通する動きであり、今日のトレーニングが、今後の皆さんの競技力等の向上につながればと考えています。

4月にお願いしたアンケート結果です。
今回は、皆様が今後実施してほしい保護者向け講座の内容をご紹介します。

- ①食事のとり方や栄養学、食事レシピ
- ②メンタル面の講座
- ③ストレッチやマッサージ(身体のケア)
- ④ケガの予防や不意のケガ等の応急措置
- ⑤子どもをやる気にさせる講座
- ⑥スポーツで活躍している保護者の講話

今後、皆様からのご意見を参考に、講座内容を検討していきます。

今後も、選手を支える保護者の皆様の参考となる講座の充実に努めていきますので、ご参加をよろしくお願いいたします。



次回のトレーニングは・・・

日時 平成30年8月25日(土)

午後3時～午後6時15分

場所 宮崎市総合体育館

内容 体幹トレーニング(全員)

特別講座「メンタルトレーニング」
(小学6年生～中学生、保護者)

体験プログラム「アーチェリー競技」
(小学5年生)

※体幹トレーニング終了後に分かれて受講となります。