

未来へはばたけ！！

宮崎市トップアスリート



9月22日(土)、市総合体育館でトップアスリート発掘・育成事業「第20回トレーニング」を開催しました。

今回は、特別講座「トップアスリート講話」としまして、2000年シドニーオリンピック競泳女子400m個人メドレーで銀メダルを獲得された田島寧子(たじまやすこ)さんに、「デュアルキャリア」についてお話をいただきました。



田島さんからは、ご自身の経験から、競技者としての人生だけでなく、「人」としての人生設計も並行して考えることの大切さを教えてもらいました。また、講話の中で、これからの目標をどうするか、考えるだけでなく文字にすることも大切と教えられ、「自分の目標」を設定し、確認をしました。

<参加した育成選手の感想>

- 緊張するのは自信がないからだを教えてもらって納得した。
- 応援される人になりたいと思った。
- 人間性が大切なのがわかった。
- 銀メダル、すごかった。



特別講座のあとの基礎トレーニングでは、宮崎工業高校の安藤勇太さんがトレーニングメニューの見本となつて、一緒に取り組みました。

安藤さんは、陸上八種競技で宮崎県No.1の高校生であり、選手の皆さんは安藤さんの動きや身体の使い方などを真似しながら、トレーニングに励みました。

次の大会で良い結果を残すため、自宅課題などトレーニングを継続させていきましょう。



次回のトレーニングは・・・

期日 平成30年10月20日(土) 場所 宮崎市総合体育館

内容 ①体幹トレーニング【育成選手全員】(15:00~16:15)

②保護者講座【保護者】(15:00~16:15)

③競技体験プログラム「なぎなた」【育成選手(小学生)】(16:30~18:30)

④特別講座【育成選手(中学生)、保護者】(16:30~18:00)