

未来へはばたけ！！

宮崎市トツプアスリート



10月20日(土)、市総合体育館でトツプアスリート発掘・育成事業「第21回トレーニング」を開催しました。

今回は、体幹トレーニングのほかに、小学生は体験プログラムとして「なぎなた競技」を体験、中学生は「スポーツコンディショニングとセルフケア」についての講座を受講しました。

また、保護者の皆さんは、宮崎市と包括的連携協定を締結している大塚製薬㈱から「スポーツ時のコンディショニング」の講座を受講しました。



(保護者向け講座)



(小・中学生に分かれたトレーニングも実施)



【小学生】体験プログラム「なぎなた競技」

今回は、日本の伝統武道の一つである「なぎなた」を宮崎市なぎなた連盟の皆さんからご指導いただきました。

ほとんどの選手が「なぎなた」は初めての体験であり、基本動作(歩き方や体の開き方など)から構え、打突などに挑戦しました。

また、稽古始めの挨拶として、『着座・黙想・正面に礼・先生に礼・お互いに礼』など、作法についても学びました。

【中学生】講座「スポーツコンディショニングとセルフケア」

中学生は、アスリート道場BUSHITSUの渡辺先生から、家で出来るセルフケアやけが予防・疲労回復、日々のコンディショニングチェックについて学習しました。

その中で、トレーニングノートに日々の体重や心拍数、睡眠時間、体調・疲労度、気分・意欲などを記入し、自分の心身の状態を把握することが大切とお伺いしました。トレーニングノートを書いていない選手がほとんどでしたので、これを機会に、これから記録していきましょう。



<連絡事項>

- 当日、欠席された方で講座資料を希望される方は、スポーツランド推進課(小八重)までご連絡ください。
- 中学生で自宅課題用として、ストレッチポールを持ち帰った選手は、次回のトレーニング時に必ず持ってきてください。



次回のトレーニングは・・・

日時 平成30年11月24日(土) 16:30~18:30

場所 宮崎市総合体育館

内容 体幹トレーニング【育成選手全員】

※いつもより開始時間が遅いので、ご注意ください。