

未来へはばたけ！！

宮崎市トップアスリート



11月24日(土)、市総合体育館でトップアスリート発掘・育成事業「第22回トレーニング」を開催しました。

今回は、育成選手に対して体幹トレーニングを実施しました。

今後もトレーニング、自宅課題を継続して、トップアスリートを目指しましょう。



(ラダーやストレッチポールを使ったトレーニングを実施)



次回のトレーニングは・・・

日時 平成30年12月15日(土) 14:45~18:00

場所 宮崎市総合体育館

内容 ①トップアスリート講話(14:45~15:45)

プロ野球オリックス・バファローズ

山本 由伸 選手

②体験プログラム「陸上競技」(16:00~18:00)

宮崎工業高等学校陸上部監督

秋本 純男 先生

※いつもより開始時間が早いので、ご注意ください。

山本由伸選手



©ORIX Buffaloes

<宮崎市トップアスリート育成選手 第3期生二次選考(運動適性テスト)のお知らせ>

宮崎市では、第3期生の二次選考として運動適性テストを実施します。第1・2期生には、運動適性テストを第3期生候補者と一緒に受講していただき、昨年度の記録と比較する『記録会』を開催します。

参加できる場合は、12月のトレーニング受付時またはメール・FAXでスポーツランド推進課にご連絡ください。(昨年度の記録カードを準備しますので、参加できる場合は事前にお知らせください。)

①日時 12月22日(土) (男子受付8:30~、開始9:00 女子受付13:30~、開始14:00)

②場所 宮崎市生目の杜運動公園体育館