

未来へはばたけ！！

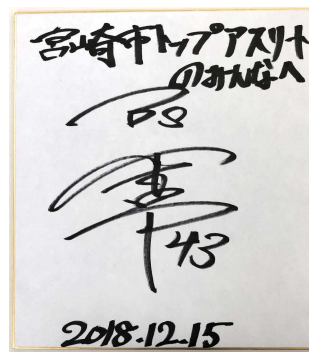
宮崎市トップアスリート



12月15日(土)、市総合体育館でトップアスリート発掘・育成事業「第23回トレーニング」を開催しました。

今回は、プロ野球オリックス・バファローズの山本由伸選手を招き、特別講座「トップアスリート講話」を実施しました。

山本選手からは、これまでの経験や練習などで意識していること、トップアスリートを目指す育成選手のアドバイスなど、とても貴重なお話を伺うことができました。



山本選手から参加した育成選手全員にサインのプレゼントがありました。

山本選手 講話ありがとうございました。

また、特別講座後、体験プログラム「陸上競技」としまして、宮崎工業高校陸上部監督の秋本純男先生から「投てき」に伴う競技体験を実施しました。

講座では、紙鉄砲を使った投げ方の練習やロケット型の風船を使って、遠くに飛ばしたり、的を狙ったり、投てきの基礎を学びました。

投げるという動作は、様々なスポーツに共通する動きですので、大変勉強となりました。



次回のトレーニングは・・・

日時 平成31年1月19日(土)
16:00~18:00

場所 宮崎市総合体育館
内容 体幹トレーニング
(育成選手のみ)

※1月から第3期生と一緒にトレーニングを実施することになります。