

未来へはばたけ！！

宮崎市トップアスリート



1月19日（土）、市総合体育館でトップアスリート発掘・育成事業第3期育成選手46名の認定式が行われました。

認定式では、認定証の授与が行われ、代表者から『これからトレーニングに一生懸命に取り組む、宮崎国体をはじめとする様々な大会で、活躍できる選手となれるよう努力します。』と決意表明がありました。

認定式終了後、アスリート道場 BUSHITSU の渡辺なおみ先生からトップアスリートを目指す心構えなど、講話を行いました。

第3期生にとって、トップアスリートへの道がスタートしました。

これから、第1・2期生と一緒に、トップアスリートを目指してがんばりましょう。



認定式終了後は、基礎トレーニングを実施しました。

第3期生が加入して初めてのトレーニングでしたが、第1・2期生が見本となり、第3期生も体験トレーニングやビジョントレーニングなどを行いました。

トレーニングは、継続が大切です。自宅課題も合わせて、日々のトレーニングに努めましょう。



1月から自宅課題と一緒にトレーニングの感想や自宅課題の実施状況などを記録する「振り返り＆連絡シート」を配付します。

また、自宅課題を綴じるファイルを1冊ずつお渡ししますので、毎月のトレーニング時に、「振り返り＆連絡シート」を記入して、ファイルを必ずお持ちください。



<次回のトレーニング>

日時 平成31年2月23日（土）
15：00～18：00

場所 宮崎市総合体育館
内容 ①基礎トレーニング
②トップアスリート講話

講師：パナソニック ワイルドナイツ

谷田部洸太郎選手（ラグビー元日本代表）

※トップアスリート講話は、保護者の皆様も一緒に受講をお願いします。