

# 未来へはばたけ！！

## 宮崎市トップアスリート



2月23日(土)、市総合体育館でトップアスリート発掘・育成事業第25回トレーニングが行われました。

トレーニングでは、全体⇒第1・2期生と第3期生⇒小学生・中学生と別れ、年齢や習熟度に応じたトレーニングを実施しました。

また、自宅課題にも出されている「目のトレーニング」も実施しました。第3期生は、初めてで戸惑いなどもありましたが、遠近の即座のピント合わせや見る能力を上げることを目的としていますので、自宅でも朝・晩の体操として行ってください。



## 特別講座「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

今回の特別講座は、ラグビー元日本代表の谷田部洸太郎選手にお話を伺いました。

谷田部選手からは、選手としての体験談をお聞きし、トップアスリートを目指す子どもたちへのアドバイスをいただきました。

また、育成選手5人が谷田部選手との押し合いにチャレンジしましたが、5対1でも逆に押されてしまうなど、トップアスリートのパワーを実感することができました。

最後に、谷田部選手からのプレゼントがあり、ジャンケン大会を実施し、大変盛り上がった講話となりました。



谷田部選手 ありがとうございました。



### <次回のトレーニング>

日時 平成31年3月23日(土)

【小学生】15:00~18:30 【中学生】15:00~17:30

場所 宮崎市総合体育館

内容 ①基礎トレーニング【育成選手全員】(15:00~16:15)

②保護者講座【保護者】(15:00~16:15)

③体験プログラム「ソフトテニス競技」【小学生】(16:30~18:30)

④特別講座【中学生・保護者】(16:30~17:30)

講師 宮崎県高等学校体育連盟 理事長 横山美和氏(元小林高校男子駅伝部監督)

※小学生と中学生で終了時間が異なりますので、ご注意ください。