

未来へはばたけ！！

宮崎市トップアスリート



3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26回トレーニングが行われました。

今回は、基礎トレーニングのほか、保護者講座、体験プログラム、特別講座を実施しました。



<保護者講座>

アスリート道場 BUSHITSU の渡辺なおみ先生から、アスリートとして成長していく子どもへの関わり方について、オリンピックメダリストの親の考え方などを事例に、親としての関わり方を学びました。

<特別講座>

宮崎県高等学校体育連盟の横山美和理事長(元小林高校男子駅伝部監督)から、高校駅伝の指導を通して学んだことやこれからの部活動で学んでほしいことなどのお話を伺いました。



<体験プログラム「ソフトテニス競技」>

育成選手のうち小学生は、体験プログラムとして「ソフトテニス競技」を体験しました。

ほとんどの選手が、ソフトテニス競技は初めてで、最初はラケットの使い方に苦戦していましたが、最後には、ダブルスでの試合も行い、ラリーが続く場面も見られました。

選手からは、「楽しかった」「もう少しやってみたい」などの声が聞かれ、いつもとは違う競技を体験することができました。



<次回のトレーニング>

日時 平成31年4月13日(土) 15:00~17:45

会場 宮崎市生目の杜運動公園体育館

内容 ①基礎トレーニング【育成選手】(15:00~16:00)

②特別講座「ペップトーク」【育成選手・保護者】(16:15~17:45)

「ペップトーク」とは、選手、生徒、部下などを励ますのに、監督やコーチなど指導者が試合前(本番前)に使う「激励のショートスピーチ」のことです。

元気・活気・勇気を与えるトーク術を自分や所属チームのために学習する予定です。

※いつもと会場が異なりますので、ご注意ください。