

# 未来へはばたけ！！

## 宮崎市トップアスリート



4月13日(土)、今年度最初のトップアスリート発掘・育成事業が生日の杜運動公園体育館で行われました。

今回は、基礎トレーニングのあと、特別講座として『ペップトーク』の講演を行いました。

基礎トレーニングは、約1時間といつもより短い時間でしたが、育成選手は、集中してトレーニングに励みました。

自宅課題として出されているトレーニングも行いましたが、「90°ローリング(軸づくり)」などに苦戦していましたが、ボディコントロール能力を高めるため、自宅課題に継続して取り組みましょう。



### <特別講座「ペップトーク」>

昨年度に引き続き、特別講座「ペップトーク」を実施しました。講師には、ペップトークの第一人者である一般財団法人日本ペップトーク普及協会代表理事の岩崎由純先生をお招きし、ペップトークを学びました。当日は、育成選手や保護者だけでなく、育成選手が所属するチームの仲間や保護者も一緒に受講しました。

今回の講座では、岩崎先生から多くのことを学びました。今後は、育成選手の皆さんが所属チームに戻ったときに、仲間への声掛けなど、今回学んだことを活かしていきましょう。

特別講座「ペップトーク」は、11月にも実施する予定です。次回は、今回の講座の振り返りや活用するための研修を予定しています。

次回も、参加をよろしくお願いいたします。



### <次回のトレーニング>

日時 平成31年5月18日(土)  
15:00~18:00

会場 宮崎市生日の杜運動公園体育館

内容 ①基礎トレーニング  
②一般講座

※育成選手向けに講座を実施しますが、保護者の皆さんも一緒に参加をお願いします。



4月13日は、生日の杜運動公園陸上競技場で「宮陸チャレンジャーズグレート競技会」が開催され、トレーニング前に6名の育成選手が日本ランキング上位選手のレースを観戦しました。レース後は、いちご陸上部所属の清山ちさと選手と写真撮影を行いました。