

未来へはばたけ！！

宮崎市トップアスリート



5月18日（土）、トップアスリート発掘・育成事業が生目の杜運動公園体育館で行われました。

今回は、基礎トレーニングと一般講座「本番で力を発揮するためのコンディショニング」について学習しました。

基礎トレーニングでは、自宅課題で出されている「仰向け・頭手足挙上」や「フロントブリッジ」など、自分の身体、手足の重みを支え、姿勢を保持、安定させるトレーニングを行いました。

トレーニングは、1日だけでなく、毎日の積み重ねが重要です。今日のトレーニングで学んだことを自宅課題として、朝・晩に取り組みしましょう。



<一般講座「本番で力を発揮するためのコンディショニング」>

これから各競技において、全国大会につながる大事な大会が開催されます。育成選手の皆さんには、これまでの練習の成果を最大限発揮していただきたいと考えています。

そこで、今回は、「本番で力を発揮するためのコンディショニング」をテーマに、渡辺なおみ先生に講話をお願いしました。

渡辺先生からは、力を発揮するために重要なこととして、①食事、②ルーティン力、③イメージ力、④集中力、⑤決断力、⑥切替力、⑦前向き力、⑧楽しむ力などについて分かりやすくお話をいただきました。

中学3年生にとっては、最後の中体連の地区大会が開催されます。これまで頑張ってきた練習を信じて、大会等を楽しんでください。



<次回のトレーニング>

日時 令和元年6月15日（土）15：00～18：00

会場 宮崎市生目の杜運動公園体育館

内容 ①特別講座「トップアスリート講話」（15：00～16：15）

講師 長友 優磨 選手

（バレーボールVリーグ・FC東京所属、宮崎県出身、都城工業高校卒業）

②体幹トレーニング（16：30～18：00）

※特別講座は、育成選手だけでなく、育成選手が所属するチームの選手も参加は可能です。育成選手以外が参加を希望される場合は、宮崎市スポーツランド推進課まで参加チーム名、参加人数をご連絡ください。