

未来へはばたけ！！

宮崎市トップアスリート



6月15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、FC東京バレーボールチームの長友優磨選手をお招きし、「トップアスリート講話」を実施しました。

長友選手は講話の前に、スパイクやサーブなど、日本のトップレベルのプレーを披露してくれました。講話では、これまでの経験や高校生のときに全国優勝を果たしたときのことを話していただきました。

講話後、参加した子どもから「どうやったら高くジャンプできますか」との質問に対して、高校生時代に行ったトレーニングを教えてくださいました。

終了後、早速、トレーニングを実践する子どもたちもあり、大変貴重な時間となりました。



長友選手 ありがとうございました。
これからもVリーグ・FC東京で頑張ってください。



講話後は、体幹トレーニングを実施しました。中学1年生は、初めてストレッチポールを使ったトレーニングを実施しました。

成長の著しい時期における身体のバランスを整えるトレーニングです。自宅課題でもストレッチポールを使ったトレーニングを出していますので、自宅でも継続して取り組んでください。

ストレッチポールがない場合は、VISIONトレーニングを行ってください。



<次回のトレーニング>

日時 令和元年7月27日（土）15：00～17：00

会場 宮崎市清武体育館、清武文化会館

内容 ①体験プログラム「陸上競技」（15：00～17：00）

講師 宮崎北高校 陸上部監督 稲垣 徳文 教諭

②保護者講座 テーマ「子どもを伸ばす栄養学」（15：00～16：30）

※体験プログラムは清武体育館、保護者講座は清武体育館西側の清武文化会館2階研修室で開催します。