

# 未来へはばたけ！！

## 宮崎市トップアスリート



7月27日（土）、トップアスリート発掘・育成事業が清武体育館及び清武文化会館で行われました。

今回は、体験プログラムとしまして、宮崎北高等学校陸上部監督の稲垣徳文先生に「陸上競技」に伴うトレーニングを実施しました。

稲垣先生からは、「すべての競技において、『走る』は基礎である。早く走るためには、股関節周り、肩周りの使い方が重要である」とお話がありました。



今回は、大変暑い中、体育館で実施しましたが、育成選手は楽しくトレーニングに励みました。

稲垣先生には、12月にも講師をお願いしておりますので、次回のトレーニングも楽しみにしてください。



### <保護者講座「子どもを伸ばす栄養学」>

今回は、保護者講座としまして、アスリート道場BUSHITSUの渡辺先生から「子どもを伸ばす栄養学」をテーマに、講話をしていただきました。

栄養学については、保護者の皆様の関心も高く、講話後には質問も出され、有意義な講座となりました。

渡辺先生から、成長に必要な食事のバランスや試合のための食事、水分補給等についてのお話があり、「運動後30分以内に栄養補給、2時間以内にしっかりとした食事を」と説明がありました。

今後も、保護者の皆様には、今回の講座で学んだことを生かしていただき、トップアスリートを目指す子どもたちへのサポートをよろしくお願いいたします。



保護者講座の資料を希望される場合は、スポーツランド推進課までご連絡ください。



### <次回のトレーニング>

日時 令和元年8月31日（土）15:00~17:00

会場 南九州大学 大講義室（宮崎市霧島5丁目1-2）

内容 ①特別講座「メンタルトレーニング SBT（スーパーブレイントレーニング）」

講師 株式会社サンリ 臼井 博文 先生

※今回は、体幹トレーニングはお休みです。

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。