

未来へはばたけ！！

宮崎市トップアスリート



11月16日(土)のトップアスリート発掘・育成事業では、特別講座「ペップトーク」と基礎トレーニングを実施しました。

特別講座では、4月に実施した「ペップトーク」の講演の振り返りを行い、『とらえ方変換』『して欲しい変換』などを自分たちで考えました。

今回、講座で学んだことは、所属チームに戻ってからも、チームの中で広め、自分のため、チームのために実践していきましょう。



特別講座の後は、基礎トレーニングを行いました。

トレーニングでは、小・中学生に別れてトレーニングも実施しました。

毎日のトレーニングの積み重ねが大切です。これからも自宅課題等を継続していきましょう。



<特別トレーニング>

11月23日(土)、中学2・3年生を対象に特別トレーニングを実施しました。今回は、「アスリート道場 BUSHITSU」にて、いつもとは異なるトレーニングを実施しました。

※今後も特別トレーニングを計画したいと考えておりますので、今回参加できなかった選手も、次回はぜひ参加してみてください。



<次回のトレーニング>

日時 令和元年12月14日(土) 15:00~18:15

会場 宮崎市生目の杜運動公園体育館、はんぴドーム

内容 ①特別講座「トップアスリート講和」(15:00~16:00)

講師 福岡ソフトバンクホークス 加治屋 蓮 選手

②体験プログラム「陸上競技」(16:15~18:15)

※特別講座の会場は「体育館」ですので、体育館シューズをお持ちください。

体験プログラムの会場は「はんぴドーム」ですので、屋外を走ることができる運動靴で参加してください。