

未来へはばたけ！！

宮崎市トップアスリート



< トップアスリートによる講演会 >

令和3年11月、12月にトップアスリートによる講演会を行い、世界で活躍するスプリンターの山縣亮太選手、プロ3年目ながらも読売ジャイアンツの中心選手として活躍する戸郷 翔征選手の話を聞くことができました。

講演会では、育成選手からの質問にも丁寧にお答えいただき、育成選手の皆さんは、トップアスリートからの言葉に刺激を受け、やる気に満ちた表情を浮かべていました。

陸上 山縣 亮太 選手
(セイコーホールディングス所属)

プロ野球 戸郷 翔征 選手
(読売ジャイアンツ所属)



< 山縣選手のことば >

- 昨日の自分より何かできるようになる
- どんな練習でも自分で意味を持たせる
- 自分の成長、自分との戦いをモチベーションにする
- けが等で体を動かさなくても自分の内面に目を向けてみる
- お菓子はグミ
(エネルギー源となる糖質が補給できる)
- 睡眠はしっかり8時間とる

< 戸郷選手のことば >

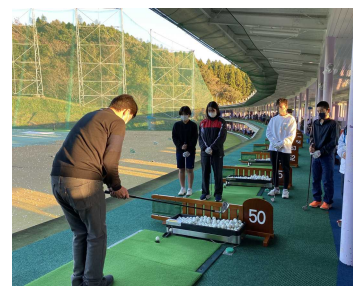
- 小さなことでも挑戦すること
何でもいいから挑戦してほしい
- 怖さや不安を取り払うために、自分のやるべきことに集中する
- 失敗しても、その先のいいことを思い描く
- 野球はチームスポーツ。周りを見ることが大切
- 緊張しないために、ゴールした自分を想像する

< 競技体験プログラム (ゴルフ) >

令和3年12月にいけうちゴルフにて、ゴルフ競技の体験を行いました。ほとんどの参加者が、ゴルフは初めてでしたが、指導いただいた古木先生からは「みんなセンスがある！」とお褒めの言葉も。

初めての競技や専門以外の競技を体験することで、体の使い方など、新しい学びや自分の専門競技に生かせる発見があります。

今後もいろいろな競技体験を行いますので、ぜひご参加ください。



お知らせ

< 次回のトレーニング >

日時 令和4年3月19日 (土)
16:30~17:40

場所 宮崎市総合体育館

内容 基礎トレーニング

保護者向け講座

※16:00からは第5期生の認定式を行います。

< 4月のトレーニング >

日時 令和4年4月23日 (土)
16:00~18:00

場所 宮崎市総合体育館

内容 基礎トレーニング

講座 「ペップトーク」

講師 ペップトーク普及協会

代表理事 岩崎 由純 氏