

# 未来へはばたけ！！

# 宮崎市トップアスリート



令和5年4月15日に令和5年度1回目のトレーニングを行いました。この日は、いつもより30分長くトレーニングを行い、汗を流しました。

また、5月13日の特別講座では、日本ペップトーク普及協会の岩崎由純さんのお話を聞くことができました。

「夢を叶える言葉の力」についてお話いただき、参加した選手、保護者の方々も熱心にお話を聞いていました。

6月24日は、トレーニングと「ケガの予防と応急処置」についての講座を行いました。トレーニング前後のストレッチを入念に行い、万全な状態で本番を迎えられるよう取り組んでいきましょう！！

皆さん、自宅課題は継続して取り組んでいますか？一日、5分でも10分でもいいので継続して取り組むことが大切です！少しでも成長するために頑張ってください！！



## <次回のトレーニング>

日程 令和5年7月15日（土）

内容 トレーニング 17:00 ~ 18:00  
スポーツ栄養学講座 18:00 ~ 19:00

会場 西部地区農村環境改善センター