

# 未来へはばたけ！！

## 宮崎市トップアスリート



令和5年10月28日に、特別講座とトレーニングを行いました。講座の前半の部では、一般社団法人フィールド・フロー代表理事の柘植陽一郎さんからメンタルトレーニングについてのお話を聞くことができました。また、後半の部では、トライアスロン競技で3大会連続オリンピックに出場した上田藍選手のお話を聞き、さらに一緒にトレーニングを行いました。自宅でも出来る体幹トレーニングを中心にを行い、ともに汗を流しました。



11月25日には、食事に関する特別講座と走り方のトレーニングを行いました。食事の講座では、メジャーリーグで活躍する大谷翔平選手を指導したこともあるスポーツ料理研究家で株式会社 SundayMonday 代表の村野明子さんに来ていただきました。

トレーニングでは、陸上競技（ハードル）で活躍している、いちご陸上部の清山ちさと選手や中尾あゆみ選手、同じくテニス部の大岐優斗選手にも参加していただきました。第一線で活躍する選手とのトレーニングに育成選手たちも目を輝かせて取り組んでいました。



📢お知らせ📢

### <2月のトレーニング>

日時 令和6年2月24日（土）  
17:00~19:00  
場所 生目の杜運動公園  
内容 リーダーシッププログラム  
基礎トレーニング

### <3月のトレーニング>

日時 令和6年3月23日（土）  
17:00~19:00  
場所 宮崎市総合体育館  
内容 基礎トレーニング  
一般講座

