

# 令和5年度トップアスリート発掘・育成事業 年間スケジュール (R6. 1.29時点)

## <通常講座>

	期日	時間	場所	内容		講師
第72回	4月15日(土)	17:00~18:30	西部地区農村環境改善センター (多目的ホール・会議室)	基礎トレーニング①	体幹トレーニング	アスリート道場BUSHITSU 宮田 拓 氏 ほか3名
第73回	5月13日(土)	16:00~17:00	生目地区交流センター	特別講座(選手対象)	ペップトーク	日本ペップトーク普及協会 岩崎氏
		17:00~18:00		特別講座(保護者対象)		
		17:00~18:00		基礎トレーニング②	体幹トレーニング	アスリート道場BUSHITSU 宮田 拓 氏 ほか3名
第74回	6月24日(土)	17:00~18:00	生目の杜運動公園 (体育館・会議室)	基礎トレーニング③	体幹トレーニング	アスリート道場BUSHITSU 宮田 拓 氏 ほか3名
		18:00~19:00		保護者講座①		
第75回	7月15日(土)	17:00~18:00	西部地区農村環境改善センター (多目的ホール・会議室)	基礎トレーニング④	体幹トレーニング	アスリート道場BUSHITSU 宮田 拓 氏 ほか1名 管理栄養士 園田 美沙氏
		17:00~18:00		一般講座①		
第76回	8月26日(土)	17:00~18:00	生目の杜運動公園 (体育館・会議室)	基礎トレーニング⑤		アスリート道場BUSHITSU 宮田 拓 氏 ほか3名
		18:00~19:00		一般講座②	体幹トレーニング	
第77回	9月23日(土)	17:00~18:00	市総合体育館 (体育室・会議室)	リーダーシッププログラム①	体幹トレーニング	アスリート道場BUSHITSU 宮田 拓 氏 ほか3名
		18:00~19:00		基礎トレーニング⑥	体幹トレーニング	
第78回	10月28日(土)	16:00~17:00	アミノバイタル トレーニングセンター	特別講座(選手対象)	メンタルトレーニング講話	一般社団法人フィールド・フロー 代表理事 柘植 陽一郎 氏
		17:00~18:00		特別講座(保護者対象)		
		17:00~18:30		特別講座(選手対象)	講話・トレーニング	トライアスロン上田 藍選手
第79回	11月25日(土)	17:00~18:00	アミノバイタル トレーニングセンター	特別講座(選手・保護者対象)	講話	いちご陸上部 清山ちさと氏 他2名
		18:00~19:00		トレーニング(選手対象)	陸上・特別トレーニング	アスリート道場BUSHITSU
第80回	12月16日(土)	17:00~18:00	生目地区交流センター	基礎トレーニング⑦	体幹トレーニング	アスリート道場BUSHITSU 宮田 拓 氏 ほか3名
		18:00~19:00		一般講座③	ビジョントレーニング	
第81回	1月27日(土)	17:00~18:00	生目の杜運動公園 (体育館・会議室)	基礎トレーニング⑧	体幹トレーニング	アスリート道場BUSHITSU 宮田 拓 氏 ほか2名
		17:00~18:00		保護者講座②		
第82回	2月24日(土)	17:00~18:00	生目の杜運動公園 (体育館・会議室)	リーダーシッププログラム②		アスリート道場BUSHITSU 宮田 拓 氏 ほか2名
		18:00~19:00		基礎トレーニング⑨	体幹トレーニング	
第83回	3月16日(土)	17:00~18:00	生目の杜運動公園 (体育館・会議室)	基礎トレーニング⑩	体幹トレーニング	アスリート道場BUSHITSU 宮田 拓 氏 ほか3名
		18:00~19:00		一般講座④		

## <特別講座>

	期日	時間	場所	内容	講師
第1回 特別講座	5月13日(土)	16:00~18:00	生目地区交流センター	ペップトーク	一般社団法人ペップトーク普及協会 岩崎 由純氏
第2回 特別講座	10月28日(土)	16:00~18:30	アミノバイタル トレーニングセンター	メンタルトレーニング講座	一般社団法人フィールドフロー代表 柘植 陽一郎氏
				特別講座・トレーニング	トライアスロン上田 藍選手
第3回 特別講座	11月25日(土)	17:00~19:00	アミノバイタル トレーニングセンター	トップアスリート講座	いちご陸上部 清山ちさと選手 他2名

## <競技体験プログラム>

	期日	時間	場所	内容	講師
第1回 競技体験	11月25日(土)	17:00~19:00	アミノバイタル トレーニングセンター	陸上競技・トレーニング	いちご陸上部 清山 ちさと選手 他2名
第2回 競技体験	12月2日(土)	9:00~11:00	木の花ドーム	自転車競技	宮崎県自転車競技連盟
第3回 競技体験	<b>中止</b>				宮崎市ソフトテニス連盟