

未来へはばたけ！！

宮崎市トップアスリート



Miyazaki
City
Top
Athlete



1月20日、北部記念体育館でトップアスリート発掘・育成事業第二期生の認定式と10回目のトレーニングを行いました。44名が加わり、これからは計108名でトレーニングをすることになります。

2026年の宮崎国体などの大きな大会で活躍できる選手を育成するため、月1回程度、体幹トレーニングを中心としたトレーニングを行います。教わったことを毎日繰り返し丁寧に続けることで、全てのスポーツに重要な体幹を鍛えることができます。

体幹トレーニングのほか、メンタル講座や保護者向けの栄養学等の講座なども行っていきます。体と心を鍛え、チームの中心となり活躍できるような選手を育成していきます。



二期生が加入して初めてのトレーニングは、基礎的な体幹トレーニングを中心に、ビジョントレーニングなどを行いました。初めての動きに戸惑う二期生と、普段から体幹トレーニングを続け、スムーズな動きをする一期生。これからは、一期生が二期生をグイグイ引っばってトレーニングに励んでくれることを期待しています。



次回トレーニングは…

日時	2月24日(土) 15:00～17:00
場所	北部記念体育館
内容	体幹トレーニング