

未来へはばたけ！！

宮崎市トップアスリート



8月25日(土)、市総合体育館でトップアスリート発掘・育成事業「第19回トレーニング」として、基礎トレーニング・特別講座・体験プログラム「アーチェリー競技」を行いました。

今回は、所属チームの大会や練習等と重なり、参加者が少数でしたが、みんなでトレーニングに取り組みました。

トレーニングでは、小学生はラダー、中学生はストレッチポールを使ったメニューも行いました。



基礎トレーニングのあと、小学5年生はアーチェリー競技を体験しました。

普段とは違う競技を行うことで、そのスポーツ特有の身体の使い方や考え方を学ぶことができ、新たな競技との出会いにつながったのではないのでしょうか。

小学6年生から中学生、保護者の皆さんは特別講座としまして、全国でコーチングを行う西畑良俊さんから「本番で全力を発揮するためのメンタルトレーニング」のお話をお聞きました。

大変、貴重なお話をお伺いすることができ、今後の選手の皆さんの活躍を期待しています。



次回のトレーニングは・・・

日時 平成30年9月22日(土)
15:00～18:00

場所 宮崎市総合体育館

内容 ①トップアスリート講話(15:00～)

講師 田島 寧子さん

(2000年シドニーオリンピック
水泳 400m個人メドレー 銀メダリスト)

②基礎トレーニング(16:30～)