



宮崎市トップアスリート発掘・育成事業 〔振り返り＆連絡シート〕

（１）1月のトレーニング（体幹トレーニング）の感想

（２）自宅課題チェックカレンダー

※朝・夜にトレーニングを実施した場合は、「○」を記入してください。

日	月	火	水	木	金	土
記入例						1/19
1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26
1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2
2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9
2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16
2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	

<自宅課題に対する感想>

（３）出場大会等の成績（1月1日～2月22日）

<次回のトレーニング日程のお知らせ>

日時 平成31年2月23日（土） 15:00～18:00
 場所 宮崎市総合体育館
 内容 ①体幹トレーニング（15:00～17:00）
 ②特別講座「トップアスリート講話」（17:00～18:00）
 講師：パナソニック ラグビー部「ワイルドナイツ」選手

【今月のトップアスリート名言集】

努力せずに何かできるようになる人のことを「天才」というのなら、僕はそうじゃない。
 努力した結果、何かできるようになる人のことを「天才」というのなら、僕はそうだと思う。
 人が僕のことを、努力もせずに打てるんだと思うなら、それは間違いです。 — イチロー —