

【平成31年2月23日（土）】



# 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) 2月のトレーニング（体幹トレーニング）の感想

氏名( \_\_\_\_\_ )

(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  |      |      |      |      |      | 2/23 |
| 2/24 | 2/25 | 2/26 | 2/27 | 2/28 | 3/1  | 3/2  |
| 3/3  | 3/4  | 3/5  | 3/6  | 3/7  | 3/8  | 3/9  |
| 3/10 | 3/11 | 3/12 | 3/13 | 3/14 | 3/15 | 3/16 |
| 3/17 | 3/18 | 3/19 | 3/20 | 3/21 | 3/22 |      |

<自宅課題に対する感想>

(3) 出場大会等の成績（2月23日～3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3月23日（土）

【小学生】15:00～18:30 【中学生】15:00～17:30

場所 宮崎市総合体育館

内容 ①体幹トレーニング【育成選手全員】（15:00～16:15）

②保護者講座【保護者】（15:00～16:15）

③体験プログラム「ソフトテニス競技」【小学生】（16:30～18:30）

④特別講座【中学生・保護者】（16:30～17:30）

講師 宮崎県高等学校体育連盟 理事長 横山 美和 氏（元小林高校男子駅伝部監督）

※小学生と中学生で講座内容・終了時間が異なります。

## 【今月のトップアスリート名言集】

努力は必ず報われる。もし報われない努力があるのなら、それはまだ努力とは呼べない。

－ 王 貞治（野球）－