

【平成31年3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) 3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						3/23
3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30
3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6
4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13

<自宅課題に対する感想>

(3) 出場大会等の成績（3月23日～4月12日）

<次回のトレーニング日程のお知らせ>

日時 平成31年4月13日（土）

15:00～17:45

場所 宮崎市生目の杜運動公園体育館

内容 ①体幹トレーニング【育成選手】（15:00～16:00）

②特別講座「ペットトーク」【育成選手・保護者】（16:15～17:45）

※「ペットトーク」とは、選手、生徒、部下などを励ますのに、監督やコーチなどの指導者が試合前（本番前）に使う「激励のショートスピーチ」のことです。

【今月のトップアスリート名言集】

私、誰よりも練習してるよ。他の子がみんな帰っても、ひとりで練習してるよ。

— 福原 愛（卓球） —