

【平成31年4月13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) 4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						4/13
4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20
4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27
4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11
5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18

<自宅課題に対する感想>

(3) 出場大会等の成績（4月13日～5月17日）

<次回のトレーニング日程のお知らせ>

日時 平成31年5月18日（土）

15:00～18:00

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】（15:00～17:00）

②一般講座【育成選手】（17:00～18:00）

※一般講座は、保護者の皆さんもご都合がつく場合、一緒に受講をお願いします。

講座の内容については、後日、お知らせします。

【今月のトップアスリート名言集】

普段から、自分がガッツポーズして喜んでいる姿とかをイメージしている。

— 北嶋 康介(水泳) —