



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

<自宅課題に対する感想>

(3) 出場大会等の成績（5月18日～6月14日）

<次回のトレーニング日程のお知らせ>

日時 令和元年6月15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特別講座「トップアスリート講話」（15:00～16:15）

講師 FC東京（バレーボール） 主将 長友優磨 選手

②基礎トレーニング「体幹トレーニング」（16:30～18:00）

※特別講座は、育成選手が所属するチームの選手も参加可能ですので、育成選手以外が参加を希望する場合は、市役所スポーツランド推進課まで参加人数をご連絡ください。

【今月のトップアスリート名言集】

努力は裏切らない。走った距離もそうですけど、毎日の積み重ねがすごくものを言う。

－ 野口みずき氏（マラソン） －