

【令和元年7月27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) 7月の体験プログラムの感想

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

<自宅課題に対する感想>

(3) 出場大会等の成績（7月27日～8月30日）

## <次回のトレーニング日程のお知らせ>

日時 令和元年8月31日（土） 15:00～17:00

場所 南九州大学 大講義室

内容 特別講座 メンタルトレーニング「SBT（スーパーブレイントレーニング）」

講師 株式会社サンリ 臼井 博文 先生

※本番で実力を発揮するため、「メンタルトレーニング」の特別講座を実施します。

講師は、オリンピックのメダリストなどを精神面からサポートされた臼井博文先生にお越しいただきます。大変貴重なお話を聞くことができますので、必ず参加をお願いします。

## 【今月のトップアスリート名言集】

毎日本気で練習をやってきたから、それが出せる試合がすごく楽しかった。

－ 八村 塁 選手(バスケットボール) －