

【令和元年8月31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) 8月の特別講座の感想

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  						 8/31 
 9/1 	 9/2 	 9/3 	 9/4 	 9/5 	 9/6 	 9/7 
 9/8 	 9/9 	 9/10 	 9/11 	 9/12 	 9/13 	 9/14 
 9/15 	 9/16 	 9/17 	 9/18 	 9/19 	 9/20 	 9/21 

<自宅課題に対する感想>

(3) 出場大会等の成績 (8月31日~9月20日)

## <次回のトレーニング日程のお知らせ>

日時 令和元年9月21日（土） 15:00~18:30（中学生は17:30まで）

場所 生目の杜運動公園 体育館

内容 ①基礎トレーニング（育成選手全員） 15:00~16:15

②体験プログラム「バスケットボール競技」（小学生） 16:30~18:30

③一般講座「アスリートなら知っておきたい栄養の話」（中学生） 16:30~17:30

※小学生と中学生で終了時間が異なりますので、ご注意ください。

## 【今月のトップアスリート名言集】

もちろん勝ちにはこだわるけれど、自分らしい柔道ができなければ意味がない。

- 井上 康生 氏(柔道) -