



【令和元年10月19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) 10月のトレーニング等の感想

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

<自宅課題に対する感想>

(3) 出場大会等の成績(10月19日~11月15日)

<次回のトレーニング日程のお知らせ>

日時 令和元年11月16日(土) 15:00~18:00

場所 西部地区農村環境改善センター(宮崎市大字瓜生野3909)

内容 ○特別講座「ペットトーク」(15:00~16:30)【育成選手・保護者】

○基礎トレーニング「体幹トレーニング」(16:45~18:00)【育成選手】

※「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。

4月に特別講座として講演を実施しましたが、今回は、振り返りを兼ねた研修を行いますので、保護者の皆さんも、ぜひご参加ください。

【今月のトップアスリート名言集】

誰も勝つと思ってないし、誰も接戦になるとも思ってないし、誰も僕らがどれだけ犠牲にしたか分からないし、信じてるのは僕たちだけ

- ジェイミー・ジョセフ氏(ラグビー日本代表ヘッドコーチ) -