

# 未来へはばたけ！！

## 宮崎市トップアスリート



12月14日（土）のトップアスリート発掘・育成事業では、福岡ソフトバンクホークスの加治屋蓮選手をお招きし、特別講座「トップアスリート講話」を実施しました。

講話では、加治屋選手から子どもの頃の経験やプロ野球選手を目指すきっかけなどのお話があり、また、育成選手から「球速を上げるためには」との質問には、トレーニング方法やアドバイスもあり、大変貴重な時間となりました。

今回の講話をきっかけに、育成選手はこれまでに以上に日々のトレーニングや練習に励んでくれることを期待します。

加治屋選手ありがとうございました。

特別講座終了後は、体験プログラム「陸上競技」を実施しました。

講師は、7月に引き続き、宮崎北高等学校陸上部監督の稲垣徳文先生です。

今回は、ハードルを使ったトレーニング等も実施し、体の動かし方、走り方などを学びました。

参加した育成選手は、いつもより速く走れたのではないのでしょうか。



### 【第4期生選考会開催】

12月21日（土）、第4期生の選考会（運動適性テスト）を開催しました。

選考会により第4期生約40名を認定し、1月からは1～3期生と一緒にトレーニング等を実施します。これからの皆さんの成長が楽しみです。



### ＜次回のトレーニング＞

日時 令和2年1月18日（土） 16:15～18:00

会場 宮崎市生目の杜運動公園体育館

内容 ①基礎トレーニング（体幹トレーニング）【育成選手】（16:15～18:00）

②保護者講座【保護者】（16:15～17:30）

テーマ「子どもがケガをした時 親の出来ること」

※次回から、第4期生も一緒にトレーニング等を実施します。