



【令和元年12月14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) 12月の特別講座、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						12/14
12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21
12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28
12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18

<自宅課題に対する感想>

(3) 出場大会等の成績(令和元年12月15日~令和2年1月17日)

<次回のトレーニング日程のお知らせ>

日時 令和2年1月18日(土) 16:15~18:00
 場所 宮崎市生目の杜運動公園 体育館(宮崎市大字跡江4461番地1)
 内容 体幹トレーニング(16:15~18:00)【育成選手】
 保護者講座(16:15~17:30)【保護者】
 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期生と一緒にトレーニングを行います。

【今月のトップアスリート名言】

もっと!もっと走れる もっと戦える 仲間のために 家族のために 自分自身の夢のために
 (第98回全国高等学校サッカー選手権大会 応援メッセージ) - 長友 佑都 選手(サッカー) -