

【令和2年1月18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) 1月の基礎トレーニングの感想

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

<自宅課題に対する感想>

(3) 出場大会等の成績 (令和2年1月18日~令和2年2月21日)

<次回のトレーニング日程のお知らせ>

日時 令和2年2月22日（土） 15：00～18：00

場所 宮崎市総合体育館（宮崎市宮崎駅東1丁目2番地7）

内容 特別講座「メンタル講座」（15：00～16：15）【育成選手・保護者】

基礎トレーニング（16：25～18：00）【育成選手】

【今月のトップアスリート名言】

夢を掴むことというのは一気には出来ません。小さいことを積み重ねることですいつの日か信じられないような力を出せるようになっていきます。 - イチロー（野球） -