

# 未来へはばたけ！！

## 宮崎市トップアスリート



2月22日(土)のトップアスリート発掘・育成事業では、特別講座と基礎トレーニングを実施しました。

特別講座では、「メンタルトレーニング講座」としまして、あすりーと道場 BUSHITSU の渡辺なおみ先生の講話を行いました。

目標としていることを具体的にイメージすることや表情から脳をコントロールすることなど、今後、トップアスリートを目指すうえで大変重要なお話しをお伺いしました。

本事業では、メンタルトレーニングの講座などを定期的に開催していく予定ですので、これからもご参加を代としく願います。



基礎トレーニングでは、第1期～第3期と第4期、4・5年生と6年生以上など、学年に分かれて、トレーニングを実施しました。

毎月、自宅課題を配付していますので、自宅でもトレーニングに取り組みましょう。



### 【基礎トレーニングの感想】

今回は、トレーニングに初めて参加した4期生の感想を掲載します。

これから中学校卒業まで、トップアスリートを目指して、一緒にがんばっていきましょう。

- 初めて、こういうトレーニングをして、とても大変でした。
- きついトレーニングもあったけど、自分のためにかんばりたいです。
- 日々の積み重ねが大事と聞いたから、きちんと毎日毎日、朝・夜の自宅課題をしたいと思います。
- 色々な体の部分を使ったので、けっこう疲れましたが、まだまだ1回目なので、これからどんどんがんばっていこうと思います。
- 今日やったトレーニングを覚えているだけでいいから少しでもやろうと思いました。
- スパイダーウォークが難しかったです。練習します。



### <次回のトレーニング>

日時 令和2年3月28日(土) 15:00~18:30

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(15:00~16:15)【育成選手全員】

②体験プログラム「サッカー競技」(16:30~18:30)

【育成選手(小学生)】(講師:テグバジャー口宮崎)

③一般講座「スポーツマンシップとアンチドーピング」(16:30~17:30)

【育成選手(中学生)・保護者】 ※一般講座は、保護者の皆様も受講をお願いします。