未来へはばたけ！！
宮崎市トップアスリート

Miyazaki City Top Athelete

第3号
平成29年3月10日
宮崎市文化スポーツ課

3月4日、宮崎市総合体育館で3回目のトレーニングと保護者講座を行いました。3回目になり、少しずつトレーニングの動きが難しくなってきています。今回は下半身の関節の動きと連動を良くし、筋肉の発達を促す体操4種目を教えていただきました。宮田先生と渡辺先生による丁寧な指導のもと、真剣にトレーニングに取り組みました。
また、バレーボール競技で国体に出場経験のある池田祐介さんがトレーニングに参加し、『国体は多くの人に応援される大会』と話してくださいました。
保護者講座では、大塚製薬木村勇人様にアスリートにとって重要なスポーツ時の水分・栄養の効果的な補給方法について、専門的なデータを基に説明していただきました。

次回のトレーニングは5月20日です。
それまでの期間、自宅課題を毎日朝夜行ってください。
トレーニングを続けることで、体幹が鍛えられ、スポーツパフォーマンスの向上につながります。
継続は力なり！！
トップアスリートを目指してがんばっていきましょう♪