

# 未来へはばたけ！！

## 宮崎市トップアスリート



5月20日、宮崎市総合体育館で4回目のトレーニングを行いました。前回のトレーニングから約2ヶ月期間が空いたため、丁寧に前回までの自宅課題の復習を行いました。

今回の自宅課題である『自分の身体、手足の重みを支え、姿勢を保持、安定させる4つの動き』の説明を行いました。今回のトレーニングはこれまでのものよりも少し体力的にキツイ動きでしたが、一つ一つの動きを細かく指導してくださる先生方に、子ども達も熱心に質問をしていました。



### 特別プログラム 陸上

講師：西都市立妻中学校 大山 真由美 先生

昭和54年に開催された宮崎国体400m走で優勝し、活躍された大山(久保田)真由美先生を講師として迎え、全ての競技に共通して必要なスピードを身につけるためのトレーニングを行っていただきました。正しいリズムで動くことと最後まで丁寧にトレーニングをすることの大切さについて教えていただき、ハードルやラダー等を使ったトレーニングを行いました。



全てのスポーツに必要なスピード

- S(スピード)** ~陸上など  
直線的な最高速度、方向の変化がない
- A(アジリティ)** ~バスケ、サッカーなど  
別々の動作のお互いの切り替えの速さ
- Q(クイックネス)** ~野球の盗塁など  
狙った方向にできるだけ素早く、合理的な身のこなしで到達する「素早しこさ」