

# 未来へはばたけ！！

## 宮崎市トップアスリート



Miyazaki  
City  
Top  
Athlete



6月18日、宮崎市生目の杜遊古館で5回目のトレーニングを行いました。前回のトレーニングで大山先生に教わったラダーを使ったトレーニングの後、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『コントロール能力を高める動き』の説明を行いました。トレーニングの動きは少しずつ難しくなっています。先生の指導を真剣なまなざしで聞いている姿や仲間達と笑顔で課題に励む姿がみられ、活気のあるトレーニングとなりました。



### 保護者講座 ～栄養学～ スタミナアップ スポーツ栄養学

講師： あずりーと道場BUSHITSU  
渡辺 なおみ 先生

保護者講座では、アスリートが練習の成果を発揮するために必要な『栄養』について教えていただきました。日々の生活でどのような食べものといつ摂取するのかで、試合時のパフォーマンスが変わります。ベストコンディションで試合に臨むための栄養のとりかた、家庭での食事、練習時の補食、試合時の食事など実践的な情報を教えていただきました。(当日配布した資料を市HPに掲載しております)



次回トレーニングは…

日時 7月15日(土)

15:00～18:00

場所 宮崎西地区交流センター

※オリンピック4大会連続出場された松田丈志氏が講演をして  
くださいます！お楽しみに！！