

未来へはばたけ！！

宮崎市トップアスリート



Miyazaki
City
Top
Athlete



9月のトレーニングは台風で中止となりましたので、2ヶ月ぶりのトレーニングとなりました。10月28日は体幹トレーニングに加え、8月に飯田覚士さんに教わったビジョントレーニングを加えたトレーニングを行いました。

今回の課題は「スパイダー」など全身を使ったトレーニング。どんどん課題が難しくなっていきます。基礎トレーニングを継続して行うことで、体幹が鍛えられ、それぞれの競技パフォーマンス向上につながります。ビジョントレーニングは道具も場所も必要なく、短い時間でできるので、時間を有効活用して行いましょう。



※指を目で追うビジョントレーニングは頭・顔を動かさないように注意しましょう！

11月26日(日)にトップアスリート発掘・育成事業第2期生の二次選考会と1期生の記録会を開催しました。平成30年1月のトレーニングから2期生が新たにメンバーに加わります。1期生は毎日体幹トレーニングを行っている成果が表れていました。これからも継続して頑張りましょう！

