

第1回育成プログラム

イメージのカズ
 最強のプラス思考を作れ!!



オリエンテーション

全体オリエンテーションでは、昨年度の活動の様子をムービーで視聴し、プログラムを通しての頑張りや成長を振り返りました。その後、今年度の計画や努力事項を確認し、応援される真のトップアスリートを目指していくためには何が必要なのかを伝えました。最後には、トレーナーの代表からケガをしない身体作りの大切さについて話していただきました。

メンタルトレーニング

今年度初めてのメンタルトレーニングでは「アイディールイマージュリー」という新しい方法を学びました。周りの人と比較するよりも、今より成長している自分を思い描くことが大切だそうです。

これから大事な試合を迎えるアスリート生達は、今まで以上に意識して取り組む様子が見られました。



自宅課題カリキュラム

第1回目の自宅課題カリキュラムでは、ストレッチやトレーニングの基本を各学年ごとに分かれ、担当トレーナーから1つ1つのメニューを具体的に教えていただきました。

また、運動日誌も今年度からリニューアルしました。



スポーツくじ



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。