

第3回育成プログラム

アスリート食

目標設定



「目標設定」のプログラムでは、「こうなりたい!」という強い意志や壁を突き破ることのできる強い精神力が、己をトップアスリートへ導いてくれることを学びました。

また、夢に近づくためには自分の努力が必要ですが、決して一人の力で叶うものではなく、応援してくれる周りの人や、同じ思いをもつ仲間や、人との出会いも大切であるということを再確認できました。

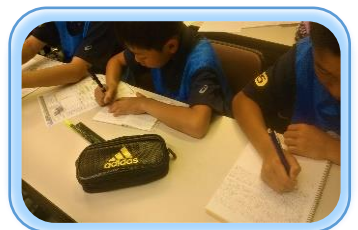
5年生は初めての目標設定プログラムでしたが、意欲的に将来の自分像を発表することができました。

上級生アスリート生達は、今回設定した目標を常に意識した日々の努力を期待しています。



「アスリート食」の講師である川端理香先生は、トップアスリートを栄養面でサポートしている管理栄養士さんです。

アテネオリンピックでは金メダリストの北島康介選手や全日本女子バレーボールチームをサポートしていました。今回の講話では、バランスのよいアスリート食や適切なスポーツ飲料の補給について、トップアスリートの実践例を紹介しながら分かりやすく教えていただきました。



次回(6/22)のプログラム

キッズ

- ・メンタルトレーニング
- ・陸上競技体験

ジュニア

- ・ハンドボール体験
- ・メンタルトレーニング

シニア

- ・コンディショニング
- ・メンタルトレーニング

ファミリー

- ・アスリート食



スポーツくじ
toto BIG

私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。