

# 第5回育成プログラム（7/4）の連絡

ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト実行委員会

## 1 令和3年7月4日(日)のプログラム

キッズ	時間	13:30～ (小6)受付 14:00～15:30 陸上競技体験 15:15～ (小5)受付 15:45～17:15 陸上競技体験
	会場	ひなた宮崎県総合運動公園 屋内練習場
	プログラム	競技種目体験4 陸上競技①
		宮崎陸上競技協会
	○ 持参物	ユニフォーム・ビブス・飲料水・タオル・ノート・筆記用具・マスク
	○ 提出物	6月26日 PDCA シート・未提出分運動日誌
ジュニア	時間	13:30～ (中2)受付 14:00～15:30 ウェイトリフティング競技体験 15:15～ (中1)受付 15:45～17:15 ウェイトリフティング競技体験
	会場	ひなた宮崎県総合運動公園 体育館横トレーニング場
	プログラム	競技種目体験5 ウェイトリフティング競技②
		宮崎県ウェイトリフティング協会
	○ 持参物	ユニフォーム・ビブス・体育館シューズ・飲料水・タオル・ノート・筆記用具・マスク
	○ 提出物	6月26日 PDCA シート・未提出分運動日誌
シニア	時間	15:00～ 受付 15:30～17:00 コンディショニング
	会場	ひなた宮崎県総合運動公園 体育館
	プログラム	身体的能力開発2 コンディショニング②
		浦野 寧斉 氏 (スピッツエンパフォーマンス)
	○ 持参物	ユニフォーム・ビブス・ストレッチマット・飲料水・タオル・ノート・筆記用具・マスク
	○ 提出物	6月26日 PDCA シート・未提出分運動日誌

## 2 事務局より

キッズは、あらゆるスポーツの基礎となる「走り方」を中心に教えていただきます。運動会に向けて、速く走るコツを学びましょう。

ジュニアはウェイトリフティングです。重いものを効率よく持ち上げるための力の入れ方やタイミング、フォームを学びます。

シニアは、前回に引き続きコンディショニングです。ケガに強い体づくりや、体のケアの仕方を学びます。

暑くなってきました。水分をしっかりととり、体調を整えて参加しましょう。

