

第18回 育成プログラム - 2019.10.26



高野夕菜里さんがお礼の言葉を英語で行いました



臨場感あふれる講話でした！



オリンピックでの様子を再現！



未来を育てよう、
スポーツの力で。



講話の様子



トレーニングの様子



‘On your mark’

**I Can,
I Must,
I Will.**

膝の故障で悩んでいたときに聞こえてきた言葉



みなさんの夢は何ですか？



走り方のコツを学びました

今回は2004年アテネ・2012年ロンドン、2度のオリンピックで金メダリストに輝いた DeeDee Trotter(ディーディー・トロッター)さんをお迎えし、オリンピック講話が行われました。2度のオリンピックの間に見舞われた膝の故障やその時に感じた心の葛藤に、どのように立ち向かったのか、その時の様子を分かりやすく話して下さったおかげで、たくさんの学びと感動をいただきました。

講話後半は、走り方の実技指導が行われ、指導後にはグループごとに20m走を行い、フォームチェックをしていただきました。トロッターさんからのアドバイスに必死に耳を傾けるアスリート生達の姿が印象的でした。



‘Get set’



熱心に耳を傾けていました

信 Believe



次回(11/23)のプログラム

キッズ

- ・メンタル
- ・コーディネーション

ジュニア

- ・コーディネーション
- ・SAQトレーニング
- ・メンタル

シニア

- ・セルフケア
- ・メンタル

走りを見てもらいました



アドバイスを真剣に
聞くアスリート生達



金メダルを手渡されドキドキ！

スポーツくじ
BIG

私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。