



第21回育成プログラム

・R3.12.4・

自宅課題

本年度キッズは2回目、シニアは初めての「自宅課題カリキュラム」が開催されました。指導していただくのは、宮崎県スポーツ協会認定アスレチックトレーナーの方々です。ストレッチや体幹トレーニングを行いながら、それぞれの身体面での「強み」と「弱み」について知ることができました。

キッズの皆さんは、普段の自宅での取り組みを振り返ると共に、新たに教わったトレーニングを活かし、体力、筋力、柔軟性の向上に繋げてほしいと思います。トレーナーの方々が、シニアの皆さんの足首と股関節の柔軟性の高さと、全員、ブリッジができることに驚かされていました。



今年度2回目の自転車競技体験プログラムは、晴れ渡る青空の下、実施されました。

タイヤが細かったり、ギアの切り替えが付いていたり、乗り慣れていない競技用自転車ですが、ウォーミングアップ時に併走してくれた高校生の先輩達のアドバイスを貰いながら、すぐに乗ることができました。

終盤には、前回と同様、競技場1周のタイムを計測しました。前回の経験を踏まえ、スタートから力強く漕ぎだし、タイムが縮まったアスリート生が多くいました。

自転車競技



パスウェイプログラム 発表まとめ

当日は、シニア担当より、パスウェイプログラムにおける発表について確認がなされました。11月に実施された「デュアルキャリア教育」において使用した「キャリアマップ」を自分自身のキャリアに置き換え「マップ」を作成するための基礎知識を学ぶことになりました。12月18日に代表3名が発表します。その他のシニアの発表は、女子が1月8日、男子が1月15日に予定されています。



スポーツCLUB



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。