

## 第17回育成プログラム

### 自宅課題



アスリート生が、ケガをせずに競技を長く続けていくために必要な自宅課題。各学年の成長段階に合わせて考えられた内容は、質・量ともにレベルアップした内容になっています。あとは、毎日続けていくことの「本気」と「覚悟」ですね。



### スラローム走

第2回目の測定会を県体育館で行いました。この測定会は、昨年度からの伸びを確認することで、今後の取組みの目標設定につなげることを目的としています。アドバイザーとして参加していた立命館大学の上田先生もコーディネーション能力が高まっている様子に、大変感心されていました。



### セツソツ



### 第2回測定会



### 椅子番号走

### 宮崎ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト 4期生候補者2次オーディション

10月13日、14日にかけて、4期生候補者の2次オーディションが開催されました。

様々な能力を見るためのテストが行われ、どの参加者も最後まで一生懸命取り組んでくれました。



#### 次回(11/10)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(中1)
- ・SAQトレーニング(中2)
- ・メンタル

##### シニア

- ・セルフケア
- ・メンタル

**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。