

シャトルラン／目標設定プログラム【キッズ・ジュニア】活動報告

1 日時

2022年7月23日（土） キッズ 14時55分から17時00分まで
ジュニア 18時25分から20時30分まで

2 会場

名古屋市東スポーツセンター

3 プログラム名

シャトルラン／目標設定プログラム

4 活動内容

2022年各カテゴリーに分かれた最初のプログラムは、今の自分の体力を知る活動としてシャトルランを、また、1年間活動していく中での目標を明確にする活動として目標設定プログラムを行いました。

シャトルランでは、2つのグループに分けてペアを組み、新体力テストと同じ方法で測定しました。暑い中でしたが、最後まであきらめず走り切る姿がたくさん見られました。また、頑張る仲間を応援する声が自然と起こるなど、良い雰囲気の中で測定できました。

目標設定プログラムでは、日本スポーツ振興センター提供の資料を基に事務局が説明し、「トップアスリートとはどんな人かを知る」、「自分のスポーツの夢を考える」、「夢をかなえるための目標を立てる」の3つの内容に取り組みました。目標設定に関しては、メジャーリーガー・大谷翔平選手の実践した「目標達成シート」を利用して目標を立てました。



【キッズ】シャトルランの様子



【キッズ】目標設定の様子



【ジュニア】シャトルランの様子



【ジュニア】目標設定の様子