

# 令和6年度（2024）呉市トップアスリート・指導者育成事業

日程：令和6年8月19日(月)～21日(水)

場所：学校法人日本体育大学健志台キャンパス



壮行会の様子

令和6年8月13日(火) 午後2時～

呉市役所7階 756・757会議室

トップアスリート事業に小学生男子バレーボールが選ばれ呉市内男子3チーム16名と指導者2名が参加することになりました



合宿に参加する生徒と指導者



参加者代表謝辞

井手 天誠くん





合宿中の様子





睡眠時間が足りないと...

- ・授業中眠くなる
- ・病気になりやすくなる
- ・疲れやすくなる



アスリートになるために

アスリートになるために  
睡眠はとても大切!

アスリートになるためのチェックポイント

- ☑ 夜ごはんは、寝る3時間前までに済ませる
- ☑ お風呂は、寝る2時間前までに済ませる
- ☑ 寝る前にゲームをしたりスマートフォンを使わない
- ☑ 起きたら、朝日を浴びる\*

