

## 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

2023年7月22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

2023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聞かれるなど、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、「アスリートの生活について知る」、「人生とスポーツの夢・目標を考える」の2つの内容に取り組みました。目標設定に関しては、バドミントン選手・奥原希望選手の実践した「目標設定シート」を利用して目標を立てました。どのアカデミー生も自分なりの目標を立てることができました。



【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