

「川之江 TRACK&FIELD クラブ マイベスト達成応援プログラム」概要

事業・活動名	川之江 TRACK&FIELD クラブ マイベスト達成応援プログラム
主催団体名	川之江 TRACK&FIELD クラブ
開催場所	四国中央市立妻鳥小学校
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技を中心に、コーチが、目標設定や、目標達成に向けた練習方法をアドバイス。 ・各自のマイベスト目標をクラブ内で共有することでモチベーションを維持。 ・定期的に記録会を開催し、記録挑戦の機会を設ける。
対象者	クラブ会員
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> ・100m 走、走り幅跳びの記録 ・二重跳び 50 回 ・毎週 2 回ジョギング 等 <p>※川之江 TRACK&FIELD は、陸上競技を中心とし、小学生会員（約 6 割）をはじめ多世代が参加。</p>
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・優れた成果や顕著な努力を発揮したメンバーを表彰する。
URL	