



みやぎジュニアトップアスリートアカデミー 開催報告書 『修了生プログラム』

◆プログラム内容◆

【日 時】令和8年1月24日（土）14時30分～16時45分

【場 所】キューアンドエースタジアムみやぎ

【参加者】アカデミー修了生（中学3年生～高校3年生）

◆活動の記録◆

『筋力トレーニングの基本的な考え方、競技別トレーニング方法について』

講 師：青島 大輔（株式会社 active body）

