

アスリートを支える

最新スポーツ科学と実践



活躍中のパラスポーツコーチのお話が聞けます！

毎日の生活にも役立つメンタルトレーニングが学べます！



スポーツ大会の陰には、アスリートたちが実力を120%発揮できるように支える人たちがいます。また、用具の開発等によって障害を持つ人たちもスポーツを競技として楽しめるようになりました。最新の、メンタル・フィジカル両面のサポートを学び、オリンピック・パラリンピックを100倍楽しみましょう。

回	日程	内容	講師
1	11/22	トップアスリートが活用する 最新スポーツ科学と実践 最新スポーツ科学の知見と、それに基づいたトレーニング（主にメンタル面の）について概要をご紹介します。	雨宮 怜 (筑波大学体育系特任助教 アスリートメンタル サポートルーム)
2	11/29 10:00 ~ 12:00	ブラインドサッカー 目隠ししてなぜボールが蹴れるの？ ブラインドサッカーのルール説明と、試合の映像を視聴します。その後、目隠しして身体を動かす体験をしてみましょう。	福永 克己 (筑波技術大学 講師 ブラインドサッカー男子 日本代表チームコーチ)
3	12/6	トップアスリートが活用する メンタルトレーニング① 緊張：あがりを防ぎ、実力を発揮するためにノバク・ジョコビッチ選手などが活用しているトレーニング法をご紹介します。	雨宮 怜
4	12/13	障がい選手と出会い、 パラリンピアンへ導くまでの道	八尋 大 (2012 ロンドンパラ水泳 日本代表コーチ)
5	12/20	トップアスリートが活用する メンタルトレーニング②と振り返り メジャーリーガー大谷翔平選手などが実践しているゴールセッティングをご紹介します。日常でも目標を持って生活するための知識です。	雨宮 怜
曜日・時間		日曜日・13:30～15:30 (11/29のみ10:00～12:00)	定員 30名
受講料	3,000円	会場	県北生涯学習センター

申込はお電話で 0294-39-0012 茨城県県北生涯学習センターまで