

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.7 15期生

第7回育成プログラム



■公益財団法人タナカ財団(田中一郎理事長)からアスリート用バッグが贈呈されました。

日時 令和2年7月4日(土)

15時00分～17時15分

場所 富山県総合体育センター

会議室・中アリーナ

【知的能力育成プログラム】

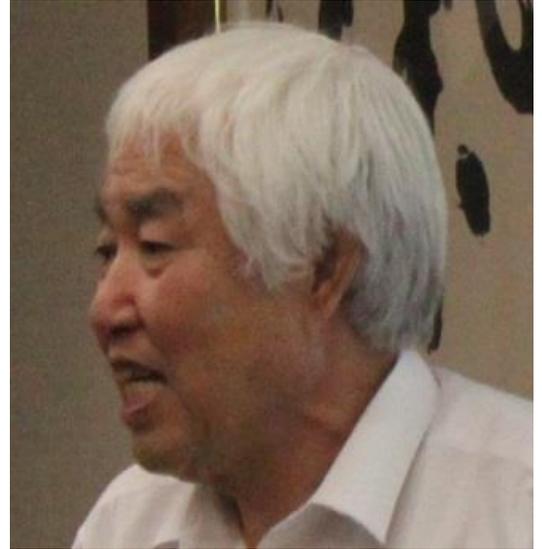
講師

関西福祉大学

教育学部保健教育学科 教授

岡澤 祥訓 先生

(おかざわ よしのり)



メンタルトレーニング①

- 「どうすれば試合で自分の実力を発揮できるか」、「自分から練習する選手になるためにはどうすればよいか」の2点について、岡澤先生が実際に指導しているオリンピック等の話を交えながら、わかりやすく講義していただきました。
- 緊張を和らげるためのリラクゼーション方法について、「呼吸法」と「筋弛緩法（きんしかんほう）」の2つを実際に行って身に付けました。
- アスリートたちは、メンタルトレーニングについて学び、今後活かそうと前向きに取り組んでいました。



【身体能力育成プログラム】

講師

富山県総合体育センター
参事(トレーニング担当)

山地 延佳 先生
(やまち のぶよし)



コンディショニング③

- 3回目のコンディショニングでは「スピードアップ」のためのトレーニング法について学びました。
- アスリートは、さまざまなスピードアップのためのドリルを行いながら正しいフォームを身に付けました。加えて、正しい腕立て伏せのやり方やポール（棒）を用いた下半身のトレーニングを学びました。
- アスリートは、自分を高めようと集中してトレーニングに臨んでいました。



