

第4回選手対象集合講習会

メンタル・アンチドーピングについて講習会を開催しました！

12月21日（土）13：30～16：30

TOYAMA アスリートマルチサポート事業では、様々な医科学分野の先生方による、選手対象集合講習を11月と12月の計4回開催しています。第4回はメンタルコーチの高橋知春先生とスポーツファーマシストの青塚保志先生をお招きして講習を行いました。今回は、選手だけではなく、コーチや保護者の方にもご参加していただきました。

高橋先生によるメンタル講習会では、メンタルコーチングとは何か、選手の目標達成のために「選手」「コーチ」「保護者」がどのような役割を持っているのかを学びました。ワークシートを使い、自分自身がどういう考え方を持っているのか頭の中を整理したり、選手やコーチ、保護者で意見交換をしたりする等、コーチングのメソッドについて理解を深めました。

青塚先生によるアンチドーピング講習会では、始めにスポーツの価値を守るためにドーピングは禁止されているということを知りました。その後、アンチドーピングのルールに関することや、どのような薬や成分がドーピングの対象となり、そのような薬を調べるにはどのような方法があるのか、具体的な内容を学ぶことが出来ました。

参加者からは「詳しく知りたかったことを聞ける良い機会となった」「すぐに活用できる情報を知れてありがたかった」などの声が聞かれ、参加者の意識を高めることができた良い講習会となりました。

