

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、自分自身がどのような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。

