

第2回指導者・保護者対象 集合講習会
メンタル&アンチドーピング・トレーニング講習会を開催しました！

7月20日（土）14：00～16：00

種目を限定しない集合講習の第2回目を開催しました。メンタルは高橋 知春氏（ライフコーチ）、アンチドーピングは青塚 保志氏（薬剤師・公認スポーツファーマシスト）にそれぞれ講演していただきました。参加された保護者・指導者の皆さんからは「物凄く選手に必要な情報であり、保護者が知っておく内容であった」「チーム全体で共有したい内容だった」「実践的に考える時間もあり、生活に取り入れていきたい」などの意見が聞かれました。



第2トレーニング室では、選手対象の第2回トレーニング講習会も開催しました。今回の講習では、スクワットジャンプ、クリーン、スナッチのパワーリフトを中心に行いました。「アスリートにおけるパワーについての説明とパワーを向上させるためのトレーニングについて」座学と実技を織り交ぜながら講習会を行いました。選手からは「パワーとは、ただ力を強くすればよいと思っていたけれど、実は最大限に加速させる能力だということを知れた」、「力の使い方を学べてよかった」「身体の動かし方や筋力を上げてから競技力に繋げる具体的な方法を知れてよかった」という声が聞かれました。

