

## 令和7年度TOYAMA アスリートマルチサポート事業 第1回集合講習会を開催しました！

8月30日（土）13:30～16:00

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、集合講習を開催しています。第1回目は選手の体力測定会と指導者・保護者対象のコンディショニング&アンチ・ドーピング講習会を富山県西部体育センターにて行いました。

本事業では体力測定を受けてトレーニング計画を立てる（PLAN）→トレーニングを行う（DO）→再測定をしてトレーニング効果の検証を行う（CHECK）→トレーニングの方向性の見直しをして再度トレーニングを行う（ACTION）」と言う「PDCA サイクル」の推奨をしています。富山県総合体育センターと富山県西部体育センターではチーム単位で測定をする事も可能ですが、なかなかチーム揃って来館することが出来ないという声を聞き、今回、選手が個人で申し込める測定会を開催しました。参加した選手は測定後に自身の強みと弱み、怪我のリスクについて数値を見ながら説明をしてもらい、中には今後のトレーニング内容について、指導員からアドバイスをもらう選手もいました。

指導者・保護者対象の集合講習会は公認スポーツドクター・産婦人科医の鮫島 梓氏からは「自分のパフォーマンスを最大限に発揮するためのメソッド」と、公認スポーツファーマシスト・薬剤師の青塚 保志氏からは「アスリートとして知っておくべきアンチ・ドーピングの基礎知識」について講義をしていただきました。これまでの講習会で受講者から要望のあった内容も組み込み、更に充実した内容でお話をしていただきました。受講者からは「国民スポーツ大会で選手へ注意喚起するのに良い内容を聞いて良かった」との声が上がっていました。



～今後の集合講習会の予定～

- 11/2 指導者対象集合講習会（メンタル&アンチ・ドーピングについて）  
選手対象トレーニング集合講習会（体力測定会） @総合体育センター
- 11/22 指導者対象集合講習会（栄養&メンタル）  
選手対象トレーニング集合講習会（体力測定会） @西部体育センター
- 12/21 指導者・保護者対象集合講習会（栄養&コンディショニングについて）  
選手対象トレーニング集合講習会（体力測定） @総合体育センター
- 12月 選手対象集合講習会（トレーニング） @総合体育センター
- 1月 選手対象集合講習会（コンディショニング・リハビリについて） @富山県高岡総合プール