

令和6年度 TOYAMA アスリートマルチサポート事業  
選手対象集合講習会開催のご案内

TOYAMA アスリートマルチサポート事業の一環として、全競技団体の選手対象集合講習会を開催します。計4回のシリーズで各専門家からアスリートとして知っておくべき基礎知識を学べる機会です。スポーツ医科学に基づいた知識を知る事で、障害予防はもちろん、効率的・効果的なトレーニングによる競技力向上を目指します。今後のアスリート人生の充実につなげていくために、ぜひ、ご参加ください。

- 1 対象 TOYAMA アスリートマルチサポート事業 サポート選手  
\*指導者・保護者、マルチサポート選手以外の選手も参加可能です
- 2 申込方法 参加者名簿を FAX、E-mail 等でそれぞれの講習会の1週間前までにお申し込みください。
- 3 日時・会場・講師・講習内容紹介

**第1回 令和6年11月2日(土) 14:00~16:30 姿勢チェック&障害予防**

富山県総合体育センター 第2トレーニング室

14:00~14:30 姿勢チェック

14:30~16:00 障害予防

16:00~16:30 質疑応答・アンケート

柿谷 朱実 (富山県スポーツ協会、  
米国 Athletic Trainer 協会公認アスレチックトレーナー、  
米国 Strength&Conditioning 協会公認ストレングス&  
コンディショニングスペシャリスト (以下 NSCA-CSCS))

内容：測定にて姿勢チェックを行い、自分の姿勢を見る機会です。また、基本の姿勢を学び、競技力向上に繋げていきましょう。

前坂 宣明 (富山医療福祉専門学校理学療法学科アスレチックトレーナー  
コース教員、日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー、  
柔道整復師、鍼灸師、看護師)

内容：姿勢チェックからリスクのある姿勢を知り、障害予防に繋げましょう。

**第2回 令和6年11月23日(土) 14:00~16:30 栄養&女性アスリートサポート講習**

富山県総合体育センター 大研修室 (2階)

14:00~15:00 栄養講習 \*栄養講習は男子選手も受講可能です

15:00~16:00 女性アスリートサポート (女子選手のみ)

16:00~16:30 質疑応答・アンケート(男子選手は15:00~15:30)

\*参加者はInbodyによる体組成測定を講習会の前後に行います

舘川 美貴子 (日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士)

内容:「補食を考えてみよう!」練習時、普段の補食について学びましょう。

鮫島 梓 (産婦人科医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター)

内容:女性アスリート特有の障害やコンディショニングについて学び、  
ベストな状態で競技に向かえる方法を学びましょう。

**第3回 令和6年12月14日(土) 14:00~16:30 体力測定&トレーニング**

富山県総合体育センター 第2トレーニング室

14:00~15:00 フィールドテスト

15:00~16:00 フィールドテストに基づいたトレーニング

16:00~16:30 質疑応答・アンケート

中山 雄大 (富山県スポーツ協会、NSCA-CSCS、  
JISS フィットネスチェックスペシャリスト)

内容:練習場で行える測定項目の選び方や、体力測定で得た数値を  
トレーニングに活用する方法について学びましょう。

**第4回 令和6年12月21日(土) 13:30~16:30 メンタル&アンチドーピング講習**

富山県総合体育センター 会議室 (1階)

13:30~15:00 メンタル講習

15:00~16:00 アンチドーピング講習会

16:00~16:30 質疑応答・アンケート

高橋 知春 (メンタルコーチ、  
米国 Life Coach Training Institute 公認ライフコーチ)

内容:メンタルコーチング~思考のデザインと目標達成をサポート~  
メンタリティとは? コーチングとは?メンタルコーチングの目的、  
メソッドと技術コンテンツの紹介します。講習で実践してみま  
しょう!

青塚 保志 (薬剤師、公認スポーツファーマシスト)

内容:アンチ・ドーピングに関するルールや、アスリート及びサポート  
スタッフの役割と責務について理解を深めましょう。

# 選手対象集合講習会参加申込みフォーム

参加希望の講習会に○をつけてください。

- 【    】 第1回 令和6年11月2日（土）姿勢チェック・障害予防
- 【    】 第2回 令和6年11月23日（土）栄養講習・女性アスリートサポート
- 【    】 第3回 令和6年12月14日（土）フィールドテスト・トレーニング
- 【    】 第4回 令和6年12月21日（土）メンタル・アンチドーピング講習

競技種目			
チーム名			
代表者名			
連絡先		TEL	
		E-mail	
NO	参加者氏名	性別	所属
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

お手数ですが FAX、E-mail 等でそれぞれの講習会の1週間前までにお申し込みください。

(事務担当)

富山県スポーツ協会 競技力向上対策課  
担当 柿谷 朱実・中山 雄大  
TEL ; 076-461-7138, FAX ; 076-461-7139  
Eメール ; [multisupport@toyama-sports.or.jp](mailto:multisupport@toyama-sports.or.jp)