

あいちトップアスリートアカデミー（パラアスリート部門）活動報告

【スポーツ教養プログラム】

- 1 日時 2023年12月2日（土） 14時から15時まで
- 2 会場 ウィルあいち
- 3 プログラム名 障害者スポーツトレーニング論
- 4 講師（敬称略） 日本福祉大学スポーツ科学部 教授 三井利仁
- 5 内容

パラリンピックを目指すアスリート向けのトレーニング方法について学びました。運動、栄養、休養をバランスよく取り入れることが筋力トレーニングに不可欠であることを理解しました。

練習ノートの作成により、日々の練習内容や体調を記録し、自己ベスト時の状態を把握することが試合でのパフォーマンス向上に繋がることを学びました。

目的を持ってトレーニングに取り組むとともに、10代は基礎となる体力作りに焦点を当て、競技に適した専門的な技術と戦術を身に付ける重要性を学びました。

さらに、誤ったトレーニング方法は筋力のアンバランスを引き起こし、怪我のリスクを増加させる可能性があることを学びました。

講義後には積極的な姿勢で質問をし、学んだことを実践しようとする意欲が感じられました。



真剣に話を聞くアカデミー生たち



質問をするアカデミー生



メモを取るアカデミー生



三井先生を囲んで記念撮影