

## スポーツ教養プログラム【ユース（小学6年生以上）】活動報告

### 1 日時

2025年8月23日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

ウインクあいち（愛知県産業労働センター）会議室 901

### 3 プログラム名

スポーツ医・科学

### 4 講師（敬称略）

日本体育大学 保健医療学部 教授 伊藤 譲

### 5 活動内容

講義は、「持続可能なパフォーマンスアップ！マンダラチャートでコンディショニングの見える化と実践」というテーマで進められました。

前半は、ケガの予防と競技力向上を両立するためには、「行動体力・知力」と「防衛体力・知力」の2軸からのアプローチが必要であることを学びました。

後半は、コンディショニングに関する要素をこの2軸で整理し、マンダラチャートで「見える化」する作業をしました。アカデミー生は保護者と相談しながら、自身に必要な支援や課題について一生懸命考えました。

最後の質疑応答では、普段不安に思っていることや疑問に思っていることなどについて解消でき、とても充実した講義となりました。



講師の伊藤先生



講義内容をしっかり聞きます



マンダラチャートの作成中



講義後の個別質問の様子