

スポーツ教養プログラム【パラアスリート部門】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。



講師の伊藤先生



講義の様子①



講義の様子②



マンダラチャートの作成中