

## 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 2022年11月26日（土） 14時から15時まで
- 2 会場 愛知県自治研修所
- 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

講義では、運動・栄養・休養のバランス、筋力トレーニングの目的や原則に基づいたトレーニングの基礎に加え、アスリートとしての心構えとして、指導者や大会運営スタッフ、練習仲間、支援者等への感謝の心を忘れないことを学びました。

特に2期目を迎えたアカデミー生達は、しっかりと目標を設定した上で練習に取り組んでおり、成長した様子が伺えました。

アカデミー生や保護者の方々は熱心に聴講し、トップアスリートに必要な知識を深めるだけでなく、講師から競技の特性に応じた個々のアドバイスを受けるなど、有意義な時間を過ごしました。



真剣に話を聞くアカデミー生たち



メモを取るアカデミー生



先生の問いに答えるアカデミー生



三井先生を囲んで記念撮影