

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 2026年1月18日（日） 午後2時00分から午後3時30分まで
- 2 会 場 ウィルあいち（名古屋市東区）3階 会議室3
- 3 講義名 障害者スポーツトレーニング論
- 4 内 容

日本福祉大学スポーツ科学部の三井利仁教授をお招きし、「障害者スポーツトレーニング論」のスポーツ教養を行いました。

講義の前半は、パラリンピックやアジアパラ競技大会の概要やアカデミー活動についての説明をお話いただきました。また、選手自身にとってスポーツとは何か、アスリートとしての心構えについて、トップアスリートを目指すアカデミー生の本質に迫るお話をしていただきました。

また、各競技に共通する体力、技術、戦術の関係や「競技力」「筋力アップの目的」を丁寧に御説明いただきました。

後半では、トレーニングの実際に関して、「ピリオダイゼーション（トレーニングの期分け）」の考えに基づき、どのようにトレーニングを行い、どの部位を鍛え、どの程度の頻度で行うのかなどアスリート自身が目標を明確にし、トレーニングを組立てることが大切であると御説明いただきました。

最後には、個人競技も団体競技もチームとしての協力の重要性や、感謝の心を持つことの大切さについて、人としての成長を促すメッセージを込めて、まさに心に響くご講義をいただきました。この講義は、参加者全員にとって忘れられない貴重な時間となりました。



講義の様子①



講義の様子②



講義の様子③



記念撮影