

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 2021年10月17日（日） 16時から17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

「パラリンピックを目指すアスリートに向けて」をテーマに、講義が進められました。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6大原則など、これからトップアスリートを目指そうとするアカデミー生が、科学的な根拠に基づいたトレーニングをしながら、自己研鑽していくための基礎を学びました。また、支えてくれている人たちへの感謝の心を忘れてはいけないことなど、アスリートとしての心構えもお話しいただきました。

アカデミー生や保護者の方々は真剣に話を聞き、質問をするなど、トップアスリートに必要な知識を深めることができました。



真剣に話を聞くアカデミー生たち



先生の問いに答えるアカデミー生



質問をするアカデミー生



三井先生を囲んで記念撮影