

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9月3日（土） 午後2時から午後3時まで
- 2 会場 愛知県自治研修所
- 3 プログラム名 傷害の予防とコンディショニング
- 4 講師（敬称略） 愛知県理学療法士会 理学療法士 出田 浩之（主講師）
加藤 将（副講師）

5 内容

講義では、競技特性に応じた傷害やコンディショニングについて学んだ後に、傷害を予防するためのトレーニングやストレッチの実技を行いました。

トップアスリートを目指そうとするアカデミー生が、パフォーマンスを最大限に発揮できるよう、コンディションを整える大切さや具体的な方法などを学びました。

アカデミー生や保護者の方々は熱心に聴講し、講師に質問をしたり、今抱えている問題の相談をしたりするなど、トップアスリートに必要な知識を深めました。



真剣に話を聞くアカデミー生たち



具体的なポイントを説明する出田先生



実践指導をする加藤先生



先生達を囲んで記念撮影