

平成25年度 女子強化選手講習会

平成25年8月31日(土) 9:30から花巻市 富士大学で開催しました。

【午前の部】

—開会式—

—講義—

指導者対象 講師 順天堂大学女性アスリートサポート事業プロジェクトチーフ
東海大学体育学部教授 萩 裕美子 氏

「指導者として求められる資質や倫理観、リーダーシップの在り方」

選手対象 講師 順天堂大学女性アスリートサポート事業
プロジェクトコーディネーター 池畑亜由美 氏

「女性アスリートとして強くなるために知っておきたい3つのこと」

【午後の部】

—講話—

指導者対象 講師 第71回国民体育大会強化委員会事務局長 平藤 淳

「岩手県における選手強化について ～3×12のネジ～」

—パフォーマンストレーニング—

選手対象 講師 岩手ビッグブルズダンサーズ

「自分の弱さを打破するために ～ダンス 体験レッスン～」

—トレーニング実践—

指導者対象 講師 岩手県教育委員会事務局スポーツ健康課スポーツ健康科学担当
日本体育協会公認アスレティックトレーナー 高橋一男

「あなたは理解しているか？女性のトレーニング」

選手対象 講師 岩手県教育委員会事務局スポーツ健康課スポーツ健康科学担当
日本体育協会公認アスレティックトレーナー 佐々木健次

「ファンクショナルトレーニング（機能的トレーニング）」

—閉会式—

チャンピオンスピーチ

以上のプログラムで、指導者・選手含めおよそ300人が集い、岩手国体に向けてそれぞれの立場で強化について考え、そして国体成功に向けて気持ちを一つにする機会となりました。



開会式が始まる前の様子です。
富士大学の約 300 人収容の階段教室はほぼ満席状態でした。



午前の部 選手の講義の一コマ。講師は池畑先生です。この場面は「女性ホルモン」についての説明でした。最初にアイスブレイキングもおこないました。



パフォーマンストレーニング
正面はビッグブルズダンサーズの中條ディレクター。後ろの皆も同じ動きをしてるはずですか・・・。



トレーニング実践 指導者の部
指導者の皆さんは必死に高橋トレーナーの説明に耳を傾け、この後実際に動いて体感しました。



参加者全員に、順天堂大学マルチサポート事業様（女性アスリートの戦略的なサポート事業）から女性アスリート専用手帳
いわて純情米需要拡大推進協議会様からお米パック、
選手に大塚製薬様から、アスリートのためのスポーツ栄養学の冊子が提供されました。
ありがとうございました。