

2020年度 強化合宿レポート(2月)

作成：山本広報

JAPAN SPORT

COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

■日時：2021年2月13日(土)

■場所：オンライン(zoom)

■参加者：

《強化育成選手》

笹島航太、今井悠翔、門根維吹、喜多美結、河邊美佐、菰方里菜、鈴木梨子、宮川百合亜

《スタッフ》

松下哲也強化統括部長、佐野村学トレーナー、日下部吉男先生(ファーマシスト)、緒方貴浩(メンタルトレーナー)

梶野千賀子事務局、伊久美礼子通訳、秀平彩紀通訳、山本貴慎広報

■2月13日(土) 9時半～17時

○ 9:30～10:00

選手スタッフ間ミーティング

- デフリンピックについて
- オンライン講義の説明



○ 10:00～12:00

ドーピング講義

講師：日下部吉男先生(帝京大学薬学部薬学科)

- 日下部先生の紹介

佐野村トレーナーの紹介により、日下部先生が日本ろう者テニス協会のスポーツファーマシストとして今後強化合宿に帯同することになりました。

今回選手と日下部先生は初めての顔合わせとなり、先生の紹介を行いました。

- ドーピング講習

- アンチドーピング規則
- アンチドーピング規則違反事例の紹介
- TUE
- 質疑応答



※ 著作権の観点から講義資料の公開は差し控えます。

○ 13:00~14:45

スポーツ心理学(講義)

講師：緒方貴浩先生(帝京大学医療技術学部スポーツ医療学科)

- 緒方先生の紹介

緒方先生のスポーツ心理学の講義は2回目(第1回は2019年5月強化合宿)

緒方先生も2022年デフリンピックまでサポート頂けることになり、今回改めて顔合わせし先生の紹介を行いました。

- スポーツ心理学講義

- テーマ「ONE TEAM」

- モチベーションアップについて

- 目標設定

- 質疑応答



※ 著作権の観点から講義資料の公開は差し控えます。

○ 15:00~17:00

肩関節とコンディショニング(講義と実技)

講師：佐野村学先生(帝京大学医療技術学部スポーツ医療学科)

- 肩関節について(講義)

- 肩関節の構造と動き

- 肩関節トレーニング(実技)

- 動画を見ながら一緒にトレーニング

