

清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト
共通プログラム スポーツ生理学・トレーニング 【キッズ3期生】

前半は、コーディネーショントレーニングについて、実技指導を受けました。ジュニア年代では、ラダーやバランスボールなどを使って、刺激(情報)→脳→動作という運動の流れをいかにスムーズにしていくかを、トレーニングする必要があることを学びました。

後半は、スポーツ選手の水分補給・栄養補給について、映像を使ってわかりやすく、教えていただきました。運動中の水分補給は、水だけでは体液が薄くなってしまふこと、のどが渇いてからでは遅いこと、試合前のエネルギー補給には、うどんやオレンジジュースがよいことなどを学びました。講師の先生からは、集中力があり、メモを取りながら話が聞ける姿は素晴らしいとほめていただきました。

日時 : 平成30年2月3日(土)

18:00~20:00

会場 : 岐阜メモリアルセンター補助競技場
岐阜メモリアルセンター陸上競技場会議室
岐阜市長良福光大野2675-28

テーマ : 体づくりのコーディネーショントレーニング

講師 : 川口 純子 氏 (岐阜県スポーツ科学センター)
アスリートの為の水分・栄養補給
五十嵐 博文 氏 (大塚製薬株式会社)

