

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  
夏期研修【キッズ・ジュニア第7期生】

岐阜県スポーツ科学センターの研究員の中講師から、全てのスポーツの基本である「走り」について学びました。足、足首、膝、腰、上半身、腕(肘)、顔(頭)と、普段意識していない部分の動きや位置について、動きを交えながら丁寧に指導していただきました。

また、後半は、日本メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会代表の高妻容一講師にメンタルトレーニングについてポジティブな考え方など呼吸法の実技を交えながら教えていただきました。

学んだことを自分が取り組んでいるスポーツの練習に取り入れ、走りの技術の向上やメンタル面の強化を図り、試合で実力が発揮できることを願っています。

日 時 : 令和3年8月12日(木) 10:00~16:45

会 場 : 岐阜メモリアルセンター ふれ愛ドーム

講 師 : 中 宗一郎 氏(岐阜県スポーツ科学センター 研究員)  
高妻 容一 氏(日本メンタルトレーニング  
応用スポーツ心理学研究会代表)



# 「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 夏期研修（キッズ・ジュニア第7期生）

日 時 令和3年8月12日（木）  
（10：00～16：45）

会 場 岐阜メモリアルセンター  
ふれ愛ドーム

## 1 日 程

- 10：00～ 集 合（岐阜メモリアルセンター ふれ愛ドーム）  
10：05～ 開 講 式  
10：15～ 実 技：「スポーツトレーニング（走の基本）」  
講 師：<sup>なか そういちろう</sup>中 宗一郎 先生  
岐阜県スポーツ科学センター 研究員
- 11：45～ 昼 食（弁当持参・要保冷）  
12：30～ 講義・実技：「競技力向上のメンタルトレーニング」  
講 師：<sup>こうづま よういち</sup>高妻 容一 先生  
日本メンタルトレーニング・  
応用スポーツ心理学研究会代表
- 16：30 閉 講 式  
16：45 解 散

## 2 プログラム参加に関する注意

必ず「プログラム参加者及び保護者へのお願い（4月2日郵送）」を参照の上、参加をお願いします。

- 3 持ち物 弁当（要保冷）、水筒、着替え、タオル、筆記用具、  
体育館シューズ、健康チェックカード

- 4 備 考 新型コロナウイルス感染症対策により、見学を希望される場合は、保護者の方は1人のみの見学でお願いします。  
※新型コロナウイルス感染症対策により、プログラムを中止又は延期にする場合はメールにてご連絡いたします。

7月3日配付（キッズ・ジュニア第7期生）

