

# ふくしまスポーツキッズ発掘事業 第3ステージジュニアサポートプログラム

## 【修了式】実施！

主催：公益財団法人福島県体育協会

共催：福島県・福島市

後援：福島県教育委員会・福島県高等学校体育連盟・福島県中学校体育連盟

- 期 日 令和3年12月19日（日曜日）
- 会 場 あづま総合運動公園体育館 研修室・多目的室
- 指 導 者 東海大学体育学部非常勤講師 穴戸 渉 氏「スポーツメンタルトレーニング」  
公立藤田総合病院 山崎 有理子 氏「アスリートの栄養と睡眠」
- 参加人数 14名

### ○ 内 容

令和3年度ふくしまスポーツキッズ発掘事業第3ステージジュニアサポートプログラム「修了式」をあづま総合運動公園体育館にて実施しました。2つのグループに分かれ、それぞれ「メンタルトレーニング基礎編」・「メンタルトレーニング応用編」・「アスリートの栄養と睡眠」を受講しました。

今回が今年度初めて受講となるジュニアを対象としたメンタルトレーニング基礎編では、メンタルトレーニングの効果や重要性を学びました。すでに基礎編を受講済みのジュニアを対象としたメンタルトレーニング応用編ではサイキングアップでの試合前の気持ちの盛り上げ方や試合中のメンタル面のコントロールの仕方を学びました。

栄養学では一日の必要カロリー数や栄養バランスの整え方、食事の工夫など、アスリートとしての食事の重要性を学びました。

最後に「修了式」を行い、3年生から最後に抱負のことばがありました。今年度はコロナの影響により全3回の実施でしたが、充実したトレーニングとなりました。

### ① メンタルトレーニング基礎編



### ② メンタルトレーニング応用編



### ③ アスリートの栄養と睡眠



### ④ 集合写真



※ 保有する個人情報の取り扱いについて

お子様の個人情報は、(公財)福島県体育協会が個人情報の保護についての規程を遵守し、適切な運用管理を行います。