

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

【開始式】【スポーツメンタルトレーニング】【ストレッチング】実施！

主催：公益財団法人福島県スポーツ協会

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4年9月4日（日曜日）

○ 会 場 福島市南体育館

○ 指 導 者 スポーツメンタルトレーニング 穴戸 渉 氏（東海大学スポーツサポート研究会）
ス ト レ ッ チ ング ニ瓶 敦志 氏（ARC クリニックよしだ整形外科）

○ 参加人数 13 名

○ 内 容

福島市南体育館において、令和4年度初めてのジュニアサポートプログラムを開催しました。開始式では、本協会の穂本事務局長より事業の趣旨と参加するジュニアへ期待することについての話がありました。その後、今年度の指定ジュニア全員へ「スポーツキッズオリジナルTシャツ」を贈呈しました。

「スポーツメンタルトレーニング」では、心理テストの結果を元に自己分析し、メンタル面を日々トレーニングすることの意義や、リラクゼーションやサイキングアップなど具体的なトレーニング方法を学びました。

「ストレッチング」では、関節や筋肉の役割について学び、実技形式で怪我の予防や競技力向上に向けたストレッチングの方法を学びました。

どのように自分自身の専門種目に生かすことができるかを考えながら活動することができ、充実したプログラムとなりました。

① オリジナルTシャツ贈呈（午前の部）



② 集合写真（午前の部）



③ オリジナルTシャツ贈呈（午後の部）



④ 集合写真（午後の部）



※ 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）福島県スポーツ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。