～公益財団法人福島県スポーツ振興基金助成事業～

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】【スポーツ医学】【スポーツメンタルトレーニング】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１２月１８日（日曜日）
○ 会　　場　あづま総合体育館
○ 指 導 者　スポーツ医学　　會澤　寿　　氏（公立藤田総合病院）
　　スポーツメンタルトレーニング　宍戸　渉　　氏（東海大学スポーツサポート研究会）
○ 参加人数　１２名
○ 内　　容

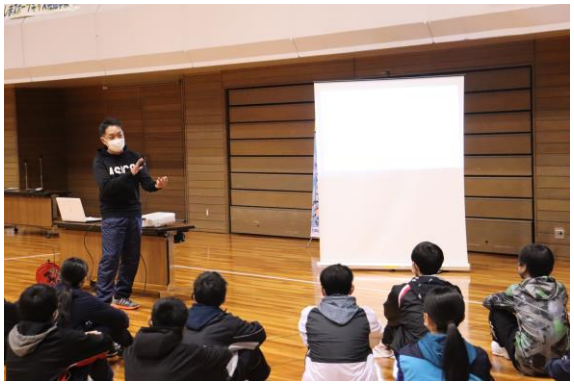
あづま総合体育館において、令和４年度最後のジュニアサポートプログラムを開催しました。「スポーツ医学」と「スポーツメンタルトレーニング」の講義を行い、最後に「修了式」を行いました。

「スポーツ医学」では、トレーニングの原理・原則やスポーツ障害を予防するためのトレーニング法などを、実技を交えながら学びました。

「スポーツメンタルトレーニング」では、心理テストを実施し、前回（１０月実施）結果との比較を行いました。さらに、実践的なリラクセーションやサイキングアップの方法について学びました。

「修了式」では、全員に修了証が授与され、３年生は抱負のことばを述べました。今年度はコロナの影響により全３回の実施でしたが、学びの多いプログラムとなりました。プログラムに参加してくれたジュニアの皆さんの今後の活躍を祈念いたします。

① スポーツ医学



② スポーツメンタルトレーニング

③ 修了証贈呈

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。