

第6回教育・育成プログラム	
プログラム	スポーツ医・科学プログラム ～スポーツ医・科学とトレーニング効果について～
	講師:小川 朋子氏 (三重大学 教授)
日時:平成29年6月4日(日) 会場:スポーツマンハウス鈴鹿 会議室	

【プログラム】～スポーツ医・科学とトレーニング効果について～

2つのテーマについて講義を受けました。

テーマ① 筋力トレーニングの理論と実際

トレーニングには①「ケガをしない身体づくり」②「スポーツの技術を習得するための基礎体力をつける」③「心理的な充実感、達成感などの良好な効果がある」などの目的があります。そして、トレーニングを効果的に実施するためには「運動・トレーニング前後のウォーミングアップやクーリングダウンが必要」ということや、「どういう目的でトレーニングを行うのかを意識することが大切」であるということ学びました。



テーマ② メンタルトレーニングの理論と実際

アスリートの競技力向上のためには、“心技体”が重要になります。メンタルトレーニングとは「競技力の向上や試合で実力を発揮するのに役立つ様々な心理的スキルの獲得」のためのトレーニングです。

トレーニングの一環として、「マンダラチャート」の作成に取り組みました。マンダラチャートとは3×3の9マスの中央に大目標を書き、その目標を達成するために自分にとって必要な要素を残りの8マスに書き出します。初めのうちは書き出したことができなくても、見えるところに貼り出すことで、その要素を意識するようになり次第に効果が表れることがある、ということ学びました。

