

# 育成プログラムの紹介

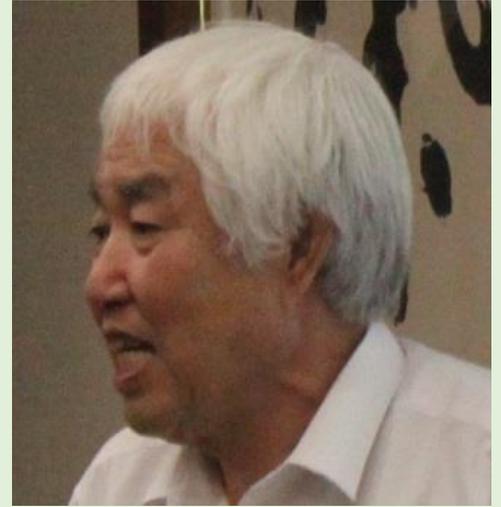
## 【知的能力育成プログラム】

### 1. メンタルトレーニング

関西福祉大学

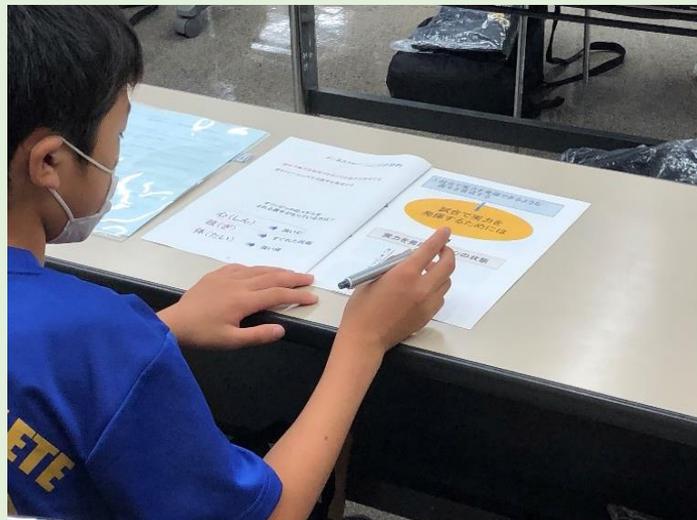
教育学部保健教育学科 教授

講師 岡澤 祥訓 先生



#### 「講義内容」

試合で実力を発揮できるようにする心理的な働きを高めるトレーニングについて学びます。



## 2. スポーツ栄養

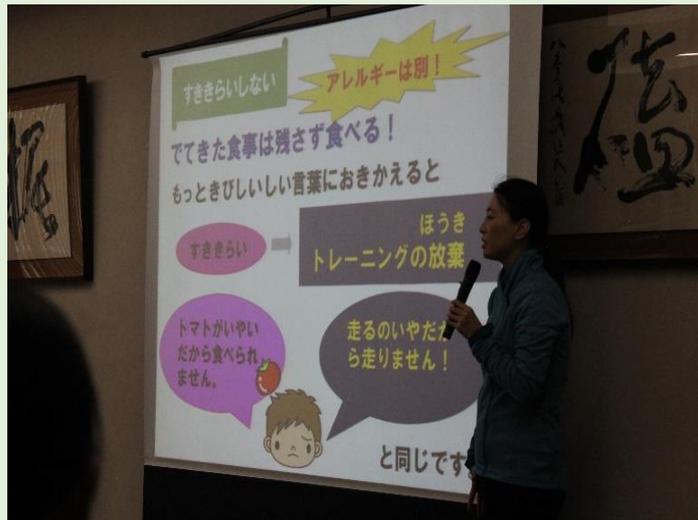
(公財) 日本スポーツ協会公認公認スポーツ栄養士

講師 舘川 美貴子 先生



### 「講義内容」

スポーツ活動や体力づくりに適した食生活のあり方を学びます。



# 3. スポーツ障害

富山労災病院  
第二整形外科部長

講師 山上 亨 先生



## 「講義内容」

スポーツによるケガを未然に防ぐためにどうすればよいかを学びます。



# 育成プログラムの紹介

## 【身体能力育成プログラム】

### 4. コーディネーショントレーニング

(一社) コーチングバリュー協会代表理事

**講師 東根 明人 先生**

「講義内容」

コーディネーショントレーニングの5要素「バランス能力」「リズム能力」「反応能力」「操作能力」「認知能力」について説明を受け、各要素を意識しながらトレーニングを学びます。



# 5. コーディネーショントレーニング (投・走)

富山県西部体育センター指導員

## 講師 宮島 秋子 先生

「講義内容」

「走」「投」動作に必要な“姿勢づくり”や“腕ふり”、“軸の作り方”といった基本的なことを学びます。



# 6. ファルトレクトレーニング

富山県総合体育センター

指導課 スポーツ専門員

講師 柿谷 朱実 先生

## 「講義内容」

自然の地形を利用し、スピードに変化をつけて、ジョグ、歩行、ダッシュなどを行うことで、全身持久力や下半身の筋力を向上させるトレーニング方法を学びます。



# 7. コンディショニングトレーニング

富山県総合体育センター  
指導課 トレーニング担当課長

## 講師 山地 延佳 先生

### 「講義内容」

スポーツパフォーマンスを最大限に高めるために、競技パフォーマンスに関連するすべての要素をトレーニングし、身体的な準備を整えるトレーニング方法を学びます。

