

## 令和7年度 TOYAMA アスリートマルチサポート事業

第4回体力測定会・集合講習会を開催しました！

12月21日（日）10:30～12:30

TOYAMA アスリートマルチサポート事業では、様々な医・科学分野の先生方による、集合講習を開催しています。第4回目は選手の体力測定会と指導者・保護者対象のコンディショニング&スポーツ栄養講習会を富山県総合体育センターにて行いました。

測定会にはオフシーズンのトレーニングの前に自分の体力レベルを知るために参加した選手や、8月の集合講習会に参加して、トレーニングの成果を見るために参加した選手もいました。今回は中学生年代の選手が多く、他の種目の選手たちとの交流も楽しんでいたのが印象的でした。

指導者・保護者対象の集合講習会は測定を受けている選手の保護者が多く参加されていました。アスリートとして日常生活から気を付けなくてはいけない事、また保護者として選手をどのようにサポートしていくかを教えていただきました。受講者からは「成長期の身体づくりが非常に大切だと気づかされた」「栄養を考えた事がなかつたので、今後考えながら食べさせたい」「子どものコンディショニング、食事面で見直すいい機会になりました」との感想をいただきました。



### 掲載

～今後の集合講習会の予定～

1/24 選手・保護者・指導者対象 集合講習会  
(コンディショニング・リカバリーについて) @富山県高岡総合プール