

## 令和7年度 TOYAMA アスリートマルチサポート事業

第5回集合講習会を開催しました！

1月24日（土）10:00～12:30

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5回目は選手・指導者・保護者対象のコンディショニングを富山県高岡総合プールにて行いました。

講師には帝京平成大学講師、国立スポーツ科学センターリハビリ室非常勤指導の土屋先生（日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー）をお招きし、1部では「コンディションの管理法」を、2部では25mプールにて実技講習を実施しました。

座学では万全な準備をするためにアスリートとして日ごろ気を付ける事、何をしなければいけないかなどを分かりやすく説明して頂きました。実技ではプールに入り、リカバリー方法や、怪我等の時にも体力を落とさない方法などを教えていただきました。

受講者からは「普段の生活が試合にとても影響してくることが分かった」「睡眠と疲労の管理の重要性が理解出来た」「負荷のモニタリングを知る事が出来たので今後の指導に活かしたい」等、学びの多い時間となったようでした。

