

2019年  
 11月9日

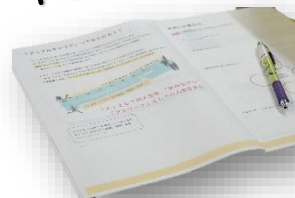
## 第19回育成プログラム

アスリート  
 ライフスタイル

目標達成のために  
 大切なことは?



グループで輪になりフラフープくぐり。どうすればより速く全員くぐることができるか、仲間と意見を出し合い、挑戦しました。



夢や目標のためにしていることを積極的に発表しました!!

今回は、「デュアルキャリア教育」のプログラムでした。アスリートのライフスタイル、進路決定への理論を学びました。講師の筒井香先生は、スポーツの競技場面における“ポジティブシンキング”、スポーツ選手の心理分析を専門に研究されています。できる限り具体的な行動計画を立てることが学業やスポーツにおいて自分がやるべきことが身近に捉えられるようになることをご指導いただきました。

デュアルキャリアとは・・・

「人」としての人生を“歩みながら”  
 「アスリート」としての人生を歩む



アスリート食



アスリートの体を作るために必要な栄養素や、効率的に摂取する方法などを、これまでの復習をしながら学びました。どのアスリート生も、食事についての知識が豊富になってきています。



過去に測定した体組成計の結果をもとに、筋肉量や体脂肪率の変化など、身体の組織分析を行いました。



### 次回(12/7)のプログラム

キッズ

- ・フェンシング体験

- ・自宅課題カリキュラム

ジュニア

- ・ウェイトリフティング体験

- ・自宅課題カリキュラム

シニア

- ・自宅課題カリキュラム

**スポーツくじ**



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。