



メンタルのプログラムでは、過去の自分を越えるイメージをつくることで自信を高める方法を教えていただきました。また、「メン

“ちょい超え”

タルリハーサルシート」や「3秒ルールシート」を使って、すぐに実践できる試合前のメンタルトレーニングも行いました。



## メンタル



陸上競技体験プログラムは、前に進むためのステップの踏み方、正しい姿勢を作るための必要なストレッチの仕方を教えていただきました。筋肉をほぐすコツも習うなど、すべての競技に共通した内容で楽しく取り組んでいました。

## 陸上競技体験



## ハンドボール体験

基本的なパスやドリブルの動作からシュートへとつなげる練習をしました。パスがきたらどう動くか、相手が前にいたらどう攻めるか、頭と体の両方を使って実践するハンドボールの奥深さを知ることができました。



## コンディショニング

RICE処方とアイシングそしてストレッチの正しい理論と方法について講義が行われました。氷を氷嚢に入れる際には平らに並べ、空気を抜く等の方法や、障害予防に対して自分自身でも練習後や風呂上がりにも日常的にセルフストレッチを行わなければならないことを改めて気付かされたプログラムでした。



# 第5回育成プログラム

## アスリート食

ファミリープログラムでは、昨年度も来てくださった管理栄養士の川端理香氏による講義が行われました。

これまでの復習も兼ねながら、身体が強くなるための効果的な食材や摂り方等、細かく分かりやすい内容でした。

保護者の皆さんも熱心にメモを取り、食事への意識の高さを感じられました。



### 次回(7/6)のプログラム

- キッズ
- ・セーリング体験
- ジュニア
- ・ハンドボール体験
- シニア
- ・トライアウト
- ・スポーツライミング
- ・コンディショニング



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。