

# 令和2年度埼玉パラドリームアスリート事業 スポーツ医科学講習会



埼玉パラドリームアスリート事業 選手(保護者・コーチ等含む)・指導者等スタッフ、競技団体関係者等 対象

## 1 メンタルマネジメント 気持ちのコントロール 11/23(月祝)

競技活動に有用な気持ちをコントロールする方法について、実技を踏まえながら学んでいきます。特に今回は、コロナ禍における競技活動、ストレスとの付き合い方について一緒に考えていきます。

10:30-12:00

慶應義塾大学 体育研究所・専任講師  
日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング上級指導士  
日本パラリンピック委員会医・科学・情報サポート 心理領域スタッフ

永田 直也

研修室1・2

## 2 アスリートの栄養・食事 1/17(日)

栄養食事の基本、体重管理、水分補給等を学んでいきます。

14:00-15:30

女子栄養大学 教授  
上西 一弘

研修室1・2

## 3 女性アスリート講習会 1/17(日)

女性アスリートに起こりやすい症状、  
月経周期とコンディショニングの実際を学んでいきます。

16:00-17:30

上智大学文学部 保健体育研究室講師  
中村 有紀

研修室1・2

## 4 アスリートのコンディショニング 1/30(土)

ウォーミングアップ、クールダウンを中心に学んでいきます。

10:30-12:00

埼玉医科大学病院 理学療法士  
障がい者スポーツトレーナー 浦川 宰

伊奈病院 理学療法士

障がい者スポーツトレーナー JPC公認国内クラシファイヤー 倉澤 哲

研修室2

形式 「会場で受講」「オンライン会議システム(Zoom)」の二つの形式で実施します。  
申込み時にご選択ください。 ※会場で受講は各回定員あり

会場 埼玉県障害者交流センター

参加費 無料

申込み手続き 【期間】 10月20日 ~ 各講習会10日前まで  
【方法】 web入力フォーム または 申込書をFAX・メールで提出



Web入力フォーム  
QRコード

### 新型コロナウイルス感染症の対応

対面で受講を希望する場合は、別紙「申込みにあたっての留意事項」をご確認のうえ、お申込みください。  
なお、新型コロナウイルス感染症拡大状況により、やむを得ず中止・延期、実施方法等に変更が生じる場合がありますので、予めご了承ください。