



令和7年度

スポーツ医科学講習会

コバトン

対象: プラチナアスリート事業選手(保護者・指導者含む)・指導者等スタッフ・競技団体関係者等

1 未来のアスリートへ伝えたいこと

世界で活躍した選手にも競技と出会った始まりがあり、トップになるまでに喜びの反面たくさんの努力や苦悩したことがあります。未来のアスリートに向け思いを伝えていただきます

講師

藤澤 潔 氏 (車いすバスケットボール選手)

株式会社 コロプラ / 長野高専客員准教授 / 長野県スポーツ推進審議会委員
東京2020パラリンピック競技大会出場 等



日時

令和8年2月11日(水祝) 10:30~12:00

2 スポーツ前後のウォーミングアップや クールダウンの必要性について

なぜウォーミングアップやクールダウンが必要なのか基礎から学びます。ウォーミングアップやクールダウンってどんな方法があるの?障害や競技に適したやり方はあるかな?
実技講習を通じて自分に必要な方法を見つけましょう

講師

倉澤 哲 氏

伊奈病院 / 日本パラスポーツトレーナー
JPA日本パラ陸上連盟公認国内クラシファイヤー



日時

令和8年2月11日(水祝) 13:00~15:00

3 スポーツ選手のメンタルコンディショニング

試合の前など緊張する、不安だと思うことはありませんか
「心の準備体操」はできていますか?実践できる気持ちのコントロールの方法を基礎から学びます
心の整え方を学び大きな自信につなげましょう。

講師

須田 和也 氏

共栄大学教育学部 教授 / 科目「体育実技」「メンタルコンディショニング」「自己開発の方法」担当
国立スポーツ科学センター外部協力者歴任 / 埼玉県スポーツ協会彩の国スポーツ推進パートナー
(スポーツ選手のメンタルトレーニング等担当)
メンタルコンディショニングに関する講演・講習会多数



日時

令和8年2月15日(日) 10:00~11:30

会場

埼玉県障害者交流センター 研修室1・2

参加費

無料

受付

各講習15分前~

持ち物
服装

筆記用具、体が動かしやすい服装

定員

各回 会場定員40名、①③のみオンライン受講可能

【Web 入力フォーム】

申込方法

[申込〆切]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・メールにて送付



主催

埼玉県 一般社団法人埼玉県障害者スポーツ協会

問い合わせ・申込先 一般社団法人埼玉県障害者スポーツ協会 TEL048-822-1120 FAX048-822-1121

E-mail: 2004.paradream@sainokuni-sasa.or.jp

ホームページ <https://sainokuni-sasa.or.jp>