

令和 5 年度 第 5 回ジュニアアスリートスポーツ講習会 を開催しました！！

講習テーマ「コンディショニングについて」

2月5日にコンディショニングに関する講習会が開催されました。講習会では、大事な試合や大会で全力を発揮するために必要な全ての要因(コンディション)を望ましい状況に整える方法(コンディショニング)について講義がありました。日々の練習やトレーニング、試合で起こる疲労をいかに回復させ、大事な試合での最高のパフォーマンス発揮につなげるためのさまざまなコンディショニングについて、実技指導を交えながらわかりやすく説明され、参加者からは多くの質問や適切な方法を知る良い機会になったとの声が挙がっていました。

講習会の概要

- 開催日時 令和 6 年 2 月 5 日 月曜日 18 時 00 分
- 会場 久留米アリーナ大研修室
- テーマ「コンディショニングについて」
- 講師 原 賢二 氏(久留米大学人間健康学部スポーツ医科学科准教授、ナナイロプリズム福岡アスレチックトレーナー)

講習会の様子

