

あいちトップアスリートアカデミー（パラアスリート部門）活動報告 【スポーツ教養プログラム】

- 1 日 時 2025 年 1 月 18 日（土） 午後 2 時 00 分から午後 3 時 30 分まで
- 2 会 場 名鉄カンファレンスセンター（名古屋市中村区）9 階 9R 会議室
- 3 講義名 障害者スポーツトレーニング論
- 4 内 容

日本福祉大学大学スポーツ科学部の三井利仁教授をお招きし、「障害者スポーツトレーニング論」の講義を行いました。

講義の前半は、パラリンピックやアジアパラ競技大会の概要やアカデミー活動についての説明をお話しいただきました。また、選手自身にとってスポーツとは何か、アスリートとしての心構えについて、トップアスリートを目指すアカデミー生の本質に迫るお話をいただきました。

また、アカデミー活動として実施している競技（陸上競技、卓球、水泳、ボッチャ、車いすバスケットボール、パラアイスホッケー）に共通する体力、技術、戦術の関係や「競技力」「筋力アップの目的」を丁寧に御説明いただきました。

後半では、トレーニングの実際に関して、驚くばかりの具体的な例を挙げながら、どのようにトレーニングを行い、どの部位を鍛えるべきかについて、詳細に語っていただきました。

最後には、個人競技も団体競技もチームとしての協力の重要性や、感謝の心を持つことの大切さについて、人としての成長を促すメッセージを込めて、まさに心に響くご講義をいただきました。この講義は、参加者全員にとって忘れられない貴重な時間となりました。



講義の様子①



講義の様子②



講義の様子③



記念撮影