



平成23年度

# スポーツ医・科学セミナー

～ 競技力向上のための医・科学的サポート ～

日頃から自己のコンディションを整えることのできる「自己管理能力」はケガを未然に防ぐばかりでなく、スキルアップやトレーニング効果など競技力向上には欠かせません。今回は、この「自己管理」を大きく心理面と身体面に分け具体的な実践方法を交えて紹介します。

○講演 パートⅠ

## 「メンタルトレーニングの実際」

～2011FIVBワールドカップバレーボール女子大会の話題を含めて～

講師：大東文化大学 教授 **遠藤 俊郎** 氏

〈スポーツメンタルトレーニング指導士〉

○講演 パートⅡ (実技含む)

## 「冬につよい、コンディションづくり」

～積極的に身体を温めよう。-温めることの重要性-～

講師：法政大学 准教授 **朝比奈 茂** 氏

〈ヴァンフォーレ甲府アスレティックトレーナー〉

日時：平成24年2月4日(土) 14:00～17:00 (13:30～受付)

場所：小瀬スポーツ公園武道館 第1会議室

対象：国体参加選手・監督・コーチ、一般競技選手(生徒・学生)、スポーツ愛好者

定員：100名 ※定員になり次第締め切らせていただきます

申込先：TEL 055-243-8588 / FAX 055-243-8599

参加料：無料

主催：財団法人山梨県体育協会

主管：財団法人山梨県体育協会スポーツ医・科学委員会

後援：山梨県教育委員会／山梨日日新聞社・山梨放送／NHK甲府放送局／株式会社テレビ山梨(予定)

協賛：大塚製薬株式会社



