

東京都パラスポーツ次世代選手発掘プログラム
見つける、広がる、可能性!

体力測定会 講習会(座学)

競技活動に向けて、さらに一步踏み出しませんか?

自分の運動能力や身体特徴を知る機会として体力測定会を実施するとともに、
本格的なスポーツに興味を持ち始めた方々向けに、
今後の活動に資する講習会を行います!

参加無料
事前申込制

第1回

終了しました

たくさんのご参加ありがとうございました

体力測定会

講習会「スポーツとモチベーション」

講師 橋口 泰一氏

第2回

終了しました

たくさんのご参加ありがとうございました

体力測定会

講習会「スポーツと栄養」

講師 秦 希久子氏

第3回

令和7年 2月2日(日)

13:00~16:30

体力測定会

講習会「スポーツが上達するコツ」

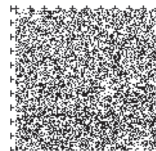
講師 橋口 泰一氏

会場

東京都パラスポーツトレーニングセンター

〒182-0032 東京都調布市西町376-3 (味の素スタジアム内)

<https://tokyo-ptc.jp/access/>



体力測定会／講習会(座学)



体力測定会

体力測定会 メニュー

そのほか
「垂直跳び」「身体測定」
「20m走」「3分間走」など



握力



柔軟性



立ち幅跳び



ボール投げ

※測定メニューは変更となる場合がございます。

講習会(座学)

第1回 講習会 終了しました 第3回 講習会「スポーツが上達するコツ」

第1回講習会では、スポーツをする意義やスポーツを継続するためのモチベーション等について、スポーツ心理学の観点から学びました。2月の第3回講習会では、スポーツが上達するコツを学びます。

講師 橋口 泰一氏

学校法人日本大学 松戸歯学部 歯学科准教授

トップレベルのパラアスリートから、スポーツ初心者や子供達に対して、スポーツ心理学の観点から、競技力向上やスポーツの上達に関する指導や相談を行うとともに、日本パラリンピック委員会強化本部(情報・科学部会長)並びにロンドン2012パラリンピックから夏季・冬季のパラリンピックやアジアパラゲームズ、世界選手権等の日本選手団心理サポートスタッフなどを歴任し、強化選手支援を行っている。



第2回 講習会 終了しました

スポーツに適した理想的な身体づくりや、パフォーマンスを最大限に引き出すための「食事戦略」について、毎日の食事の中身やタイミングなどを基本から学んでいきましょう。

講師 秦 希久子氏

学校法人鎌倉女子大学 家政学部 管理栄養学科准教授

アテネ2004/パラリンピック・ロンドン2012/パラリンピック・北京2022/パラリンピックでは、日本選手団栄養サポートスタッフとして、代表チームに帯同した。現在も、様々なパラスポーツの競技団体サポートを行っている。



目標設定講座(オンライン)

夢や目標を実現するために、どのように、日々の練習に取り組んでいくか、目標を設定して計画的に取り組んでいくことの大切さを学びましょう。トップアスリートの事例を交えて解説します。詳細は、東京都パラスポーツ次世代選手発掘プログラムにお申込みいただいた方を対象に、ご案内いたします。

【解説】

日本スポーツ振興センター

応募方法

参加をご希望の方は、ホームページからお申し込みください。

<https://www.para-athlete.tokyo/>

東京都 パラ発掘



問い合わせ

「東京都パラスポーツ次世代選手発掘プログラム」事務局

電話でのお問い合わせ

03-5809-2879

平日

10:00~17:00

メールでのお問い合わせ

info@tokyo-para-athlete.com