

令和4年度埼玉パラドリームアスリート事業

# スポーツ医科学講習会

対象：埼玉パラドリーム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

## 1 メンタルマネジメント 気持ちのコントロール

競技活動に有能な気持ちをコントロールする方法について、実技を踏まえながら学んでいきます。コロナ禍のような思い通りにいかない状況における競技活動、ストレスとの付き合い方について一緒に考えていきます。

講師

慶應義塾大学 体育研究所・専任講師  
日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング上級指導士  
日本パラリンピック委員会医科学・情報サポート 心理領域スタッフ

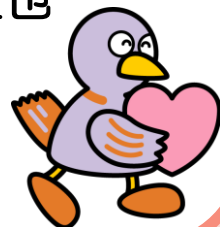
永田 直也

日時

令和5年1月29日（日）  
10:30～12:00

会場

埼玉県障害者交流センター 研修室1・2



## 2 ウォーミングアップ、クールダウンの 必要性の理解と実践方法

ウォーミングアップ、クールダウンがなぜ必要なのか。どのようなことを行ったら効果的なのか。実技を踏まえながら学んでいきます。

講師

伊奈病院  
障がい者スポーツトレーナー  
IPC日本パラ陸上連盟公認国内クラシファイヤー

倉澤 哲

日時

令和5年2月19日（日）  
14:00～16:00

会場

岩槻駅東口コミュニティセンター 4階  
多目的ルームB



参加費

無料

定員

各講義 40名

申込  
手続き

【期間】 ①令和5年1月19日（木）締切  
②令和5年2月9日（木）締切

【方法】 申込書をFAX・メールで提出またはWeb 入力フォーム



持ち物  
服装

体調チェックシート、体が動かしやすい服装

【Web 入力フォーム】

### ■新型コロナウィルス感染症の対応

別紙「申し込みにあたっての留意事項をご確認のうえ、お申し込みください。

なお、新型コロナウィルス感染症拡大状況により、やむを得ず中止・延期、実施方法等に生じる場合がありますので予めご了承ください

主催  
問い合わせ・申込先

埼玉県 一般社団法人埼玉県障害者スポーツ協会  
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 <http://sainokuni-sasa.or.jp>