

コンディショニングセミナー

5月18日（木）6，7時間目、体育科の3年生対象にコンディショニングセミナーが実施されました。講師として、アスリートを中心にフィジカル面、コンディショニング面等でのサポート等を行っている（有）ジャックハンドトレーナーズの片岡 淳先生をお招きして密度の濃いセミナーを行っていただきました。インターハイや夏の大会前のこの時期に栄養面、メンタル面、疲労回復も含めた休養面について講義や簡単な実験によるセミナーはこの時期の生徒たちにとって有意義な時間となりました。

今回、このセミナーを受けた3年生は1，2年生や普通科の部員にも伝達を行い、ベストなコンディションで大会に臨んでほしいと思います。

<セミナーでの主なテーマ>

○コンディショニングに必要な一日の食事内容（栄養素）

- ・ 試合前日の食事
- ・ 試合当日の食事
- ・ スポーツ貧血と鉄分摂取

○コンディショニングに必要なメンタル面での理解

- ・ 心は技術・体力を揺るがす
- ・ よい緊張と集中力とは（競技性による違い）
- ・ 色による集中とリラックス

○コンディショニングに必要な睡眠の重要性





