



# HIROSHIMA SPORTS ACADEMY



## 第4回共通プログラム

日時 11月22日(土) 9:30~15:00

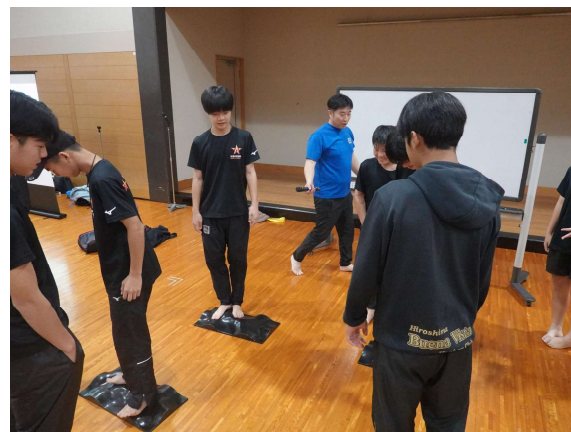
場所 広島県立総合体育館

### 【身体能力開発トレーニング】

【講師】 株式会社クリエクト 竹原 亮紀 氏

「ケア・トリートメントとリカバリー」をテーマに講義・実技を実施しました。普段使わない器具を体験できたり、マッサージの行い方を学びました。

翌日の試合前に習ったマッサージを行い、パフォーマンスが向上したアカデミー生も居たようです。



## 【メンタルトレーニング】

〔講師〕 Ino sun Act 井上 恭治 氏

「実力の出し方」をテーマに、メンタルトレーニングの講義を実施しました。

まずは自分自身の志向タイプについて考え、「個性を大切に！個性で勝負だ！」ということ学びました。また、目標達成のために、どのように思考し、取り組んでいくかを学び、実際に目標設定(メンタルウインドウ 64 等)を行いました。

保護者に向けての問いかけもあり、アカデミー生や保護者にとって、自分自身のことを考える良い機会となりました。

