

令和 8年度第1回 技術講習会

- 令和8年度 第1回技術講習会を開催し、180名弱の選手・保護者・指導者の皆さまにご参加いただきました。今回の講習会では、競技力向上に欠かせない「コンディショニング」と「メンタルスキル」をテーマに、第一線で活躍する専門講師をお招きし、実践的な学びの機会となりました。
- 講習1
夏場と将来へのコンディショニングについて講師には、江崎グリコ株式会社セールス本部市場開発本部事業開発ユニットスポーツフーズ所属であり、NESTA認定パワーサプリメントスペシャリストの「藤本 浩氏」をお迎えしました。夏季のパフォーマンス維持に必要な水分補給や栄養管理、さらに将来を見据えた身体づくりについて、科学的根拠に基づいた分かりやすい講義が行われました。参加者は熱心に耳を傾け、自身のコンディショニングを見直す貴重な機会となりました。



- 講習 2

- メンタルスキルアップ講師には、日本スポーツ協会公認トライアスロンコーチであり、プロメンタルコーチとしても活躍されている「福元 哲郎 氏」をお迎えしました。

- 競技や日常生活の中で実践できるメンタルコントロールや目標設定、前向きな思考の形成について学びました。参加者は競技力向上だけでなく、人としての成長につながるヒントを数多く得ることができました。

- 講習会終了後には、受講者から、

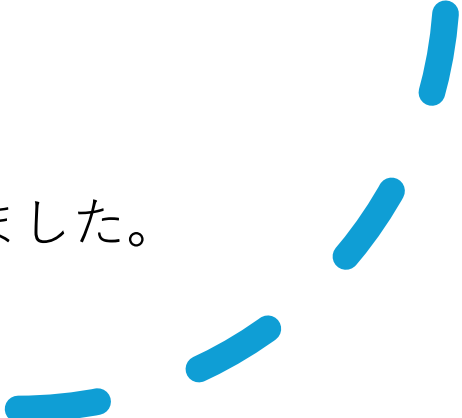
- 「大変良かった」

- 「もっと早く聞きたかった」

- 「ぜひ、また開催してほしい」

- 「自分の夢や目標が分かった」

- など、多くの喜びと感謝の声が寄せられました。





- おわりに

- 今回の講習会は、多くの参加者が競技力向上に向けた新たな知識と意識を得る有意義な機会となりました。ご講演いただいた藤本様、福元様をはじめ、ご協力いただいた関係者の皆さまに心より感謝申し上げます。今後も周南市バスケットボール協会として、選手・指導者の育成と競技力向上を目的とした講習会を継続して実施してまいります。

- 以下に、講師との集合写真と、午後の部を終えての集合写真を掲載します。



