

JFA アカデミー今治 親子プログラムを実施

JFA アカデミー今治では 11 月 4 日(日)に、選手と保護者がともに学ぶ「親子プログラム」を実施しました。「親子プログラム」では、ともに実践を交えながら学ぶことにより、アスリートの成長期におけるからだやこころの変化に対して、また卒校後の継続したセルフコンディショニングの実践に対して、選手自身ではもちろん、家庭でも柔軟かつ継続的に対応できる知識を身につけることを目的としています。

毎年 1 回開催しており、3 回目となる今回は、各学年に分かれて受講し、学年に沿った専門的な内容を学びました。

今回は「栄養・食育」、「コンディショニング」、「障がい者スポーツ」の 3 つのテーマについて実施。「栄養・食育」については、管理栄養士・公認スポーツ栄養士の大田美香氏（スポーツニュートリション M 代表）より、自己管理の重要性と食事の大切さを学びました。

「コンディショニング」については、本アカデミーの松本小葉トレーナーより、コンディショニングの目的や日々の生活での心がけを学び、2 期生、3 期生はペアマッサージの方法についても学びました。

「障がい者スポーツ」では、愛媛県パラスポーツ・コーディネーターの幸田裕司氏（一般社団法人愛媛県ネットワーク協会代表理事）と障がい者スポーツ地域コーディネーター東予地区担当の大西美穂氏より、障がい者スポーツの基本的な知識を座学で学んだあと、実際にブラインドサッカーを体験しました。ボールの音とガイドの声だけを頼りにドリブルやパス、シュートに挑戦しましたが、いつも行っているトレーニングとの違いを実感し、楽しみながらもなかなか思うようにできず苦戦していました。



【日本サッカー協会 HP 掲載】

©JFA/PR