

## みやぎジュニアトップアスリートアカデミー 開催報告書 『育成プログラム』

### ◆プログラム内容◆

【日 時】令和8年2月21日（土）10時00分から15時30分

【場 所】岩沼市総合体育館

【参加者】アカデミー第10・11・12・13期生

### ◆活動の記録◆

#### 1. 身体能力育成プログラム

##### 1) コンディショニング

講 師：青島 大輔 氏（株式会社 active body）

対象者：アカデミー第10・11・12・13期生



#### 2. 知的能力プログラム

##### 1) メンタルトレーニング

講 師：野崎 真代 氏

（日本スポーツ振興センターハイパフォーマンススポーツセンター

サポート・スペシャリスト（心理分野）

テーマ：実力発揮に役立つメンタルトレーニングーメンタルトレーニングの基礎を身につけよう

対象者：アカデミー第12・13期生



2) 講師：山城 秋美 氏（尚絅学院大学 准教授）  
テーマ： 成長期に必要なスポーツ栄養の知識  
対象者：アカデミー第10・11期生

