

ジュニア・ユース世代のための スポーツパフォーマンス向上講習会

開催日

2023年6月25日（日）
14：00～16：00

対象者

ジュニア・ユース世代の
選手・保護者の方



会場

札幌オリンピックミュージアム
1階ウィンタースポーツシアター
&
YouTube配信



学べること

本番で実力を発揮するための
メンタルトレーニングと食育
の知識

「オリンピック・デー」とは？

1894年6月23日に国際オリンピック委員会が創立されたことを記念して、毎年6月23日または近くの週末に世界中で「オリンピック・デー」と題したイベントが開催されています。

◇講習内容◇

①試合で実力発揮をするためのメンタルトレーニング —ジュニアアスリート編—

講師：吉田 聡美 氏

コンディショニング・ラボ代表
スポーツメンタルトレーナー上級指導士
日本心理学会認定心理士
日本カウンセラー協会認定カウンセラー
ロンドン、リオ、日本パラリンピック日本選手団
及び競技団体帯同



②ジュニア・ユース世代のアスリートのコンディショニングや身体づくりと、本番でのパフォーマンスを向上させるために効果的なスポーツ栄養学講習

講師：田中 和幸 氏

味の素株式会社
アミノサイエンス事業本部
スポーツニュートリション部
マーケティンググループ



◇参加方法◇

(1)会場での聴講

- ・定員：40名
- ・費用：無料（※高校生以上の方は入館料が必要です。）
- ・札幌オリンピックミュージアム公式HPより 下記期間内で応募申込が必要です。

2023年6月5日(月)～6月23日(金)
(※40名に達し次第受付終了となります。)

(2)YouTube視聴

- ・定員：なし
- ・費用：無料
- ・札幌オリンピックミュージアム公式HPより当日YouTubeチャンネルにアクセスしてご視聴ください。

●申込・YouTube視聴はコチラから

↓↓↓
札幌オリンピックミュージアムHP

<https://sapporo-olympicmuseum.jp>

