

令和7年度 第1回 育成プログラム

令和7年5月18日（日）に今年度初めての育成プログラムが県立スポーツ総合センターで開催されました。

当日は、保護者向けも含めて以下のような様々なプログラムが実施されました。

○「アスリートとケガ」

～アスリートにケガは付き物。ケガをしたときにやるべきことを知っていますか？～



○「こどものコンディショニング」

～アントラージュとして保護者ができるサポートとは何かを考えます～



○「PDCA 1st stage」

～運動・エクササイズの中で PDCA サイクルを実践！～



○「夢マップを作ろう」

～自分の現在を見つめなおし、未来を考える～



○「動作とスクワット」

～整形外科的メディカルチェックから振り返り、スクワットを例に動作改善！～

