

令和5年度 競技力向上プログラム（後期） 事業概要

1 目的

パラアスリートのための競技力向上の拠点として、国際大会や全国大会等への出場を目指す選手を対象に、競技力向上に役立つ基礎的なプログラムを提供することで、より良い競技成績を目指してもらうとともに、継続的な練習拠点として活用してもらうことを目的とする。

2 主催

東京都パラスポーツトレーニングセンター

3 会場

東京都パラスポーツトレーニングセンター トレーニング室・多目的スタジオ・集会室
〒182-0032 東京都調布市西町 376-3 味の素スタジアム内

4 日時・実施内容（予定）

- ①令和6年2月17日（土曜日）（受付開始：8時45分～）
9時～10時45分「トレーニングの基礎知識」（集会室）
11時～13時「マシントレーニング体験」（トレーニング室）
- ②令和6年2月18日（日曜日）（受付開始：9時45分～）
10時～11時30分「基礎栄養学」（集会室）
- ③令和6年2月23日（金曜日・祝日）（受付開始：8時45分～）
9時～11時「自宅で出来るエクササイズ」（多目的スタジオ）
11時～13時「フリーウエイト入門」（トレーニング室）

5 講師

鳥居 昭久 氏（東京都パラスポーツ指導者協議会トレーナー部会部会長）
荒谷 幸次 氏（日本パラリンピック委員会専任トレーナー）
内野 美恵 氏（東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター 教授）

6 対象者

競技団体やチームに所属し国際大会・全国大会等への出場を目指しており、基礎的な内容の学習を希望する18歳以上で障害をお持ちの方とその付添者。

7 定員

10名程度 ※付添者は定員に含みません。また、定員を超えた場合は、抽選を行います。

8 申込期限

令和6年2月6日（火曜日）まで

9 お問合せ先

東京都パラスポーツトレーニングセンター 担当：柳橋 寺崎 近藤
Mail：jigy@ptc-tokyo.jp TEL：042-443-2850 FAX:042-443-2851