

# チームみえ応援アカデミーVol. 2 タイムスケジュール

日時：令和3年4月4日（日） 10時00分～16時05分

内 容				
講師紹介				
講座①	コンディショニング	杉田正明先生	日本体育大学教授	
講座②	メンタル	土屋裕睦先生	大阪体育大学教授	
講座③	フィジカル	吉田直人先生	NSCAジャパンヒューマンパフォーマンスセンターヘッドS&C	
講座④	栄養	川端理香先生	スポーツ栄養WATSONIA代表	
講座の視聴について				
第1部	講座①～④のうちいずれか1つを選択して視聴してください。			
第2部	講座①～④のうちいずれか1つを選択して視聴してください。			
第3部	シンポジウム 「三重とこわか国体」への勝利へ向けて			
時 間	内 容			
9:45 ～ 10:00	通信・接続テスト 動画を配信しますので、接続及び音量等の確認をお願いします。			
10:00 ～ 11:30	講座① 講師 杉田正明先生 演題 体調管理とピーキング	講座② 講師 土屋裕睦先生 演題 ピークパフォーマンスのための スポーツ心理学	講座③ 講師 吉田直人先生 演題 思い通りに動かす身体づくり ～トレーニングの質を上げる～	講座④ 講師 川端理香先生 演題 吸収を考慮したアスリートの食事術 ～効率の良い食べ方とは～
11:30 ～ 12:30	昼休憩 ※12:25分には接続してください。			
12:30 ～ 14:00	講座① 講師 杉田正明先生 演題 体調管理とピーキング	講座② 講師 土屋裕睦先生 演題 ピークパフォーマンスのための スポーツ心理学	講座③ 講師 吉田直人先生 演題 思い通りに動かす身体づくり ～トレーニングの質を上げる～	講座④ 講師 川端理香先生 演題 吸収を考慮したアスリートの食事術 ～効率の良い食べ方とは～
14:00 ～ 14:20	休 憩			
14:20 ～ 16:00	シンポジウム 「三重とこわか国体」への勝利へ向けて アスリート参加型のシンポジウム アスリート（監督・指導者含む）から寄せられた疑問や質問を各分野のエキスパートであるパネリストが解説します。 パネリスト 土屋裕睦先生、吉田直人先生、川端理香先生 座長兼パネリスト 杉田正明先生			
16:00 ～ 16:05	エンディング			
※1 安定したWi-Fi環境下での視聴を推奨します。 ※2 吉田先生の講演は、実技指導もありますので、動きやすい服装で聴講ください。 ※3 講座との合間に休憩は入れますが、水分補給等は適宜お取りください。				