



オーバー トレーニングに ならない 育成年代の トレーニング

参加
無料

2022.11.10 Thu.
18:45~20:15 (受付開始18:15~)
東京体育館 第一会議室

住所 東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-17-1

交通 JR 総武線「千駄ヶ谷」駅または都営大江戸線「国立競技場」駅
徒歩3分

対象 監督・コーチ・トレーナー等の指導者、また指導者を
目指している方等

定員 50名(先着順)

主催 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 / 東京都

HP <https://www.tef.or.jp/business/sports-science/school/index.html>



日々トレーニングをしている中で、「疲れが抜けない…」「練習をしているのに記録が出ない…」といった状態に陥る育成年代の選手は少なくありません。トップ選手のようにハードなトレーニングをしていなくても、その選手の年齢や体力に適した負荷ではない場合、誰でもオーバートレーニング状態になる可能性があります。さらに、栄養や睡眠の不足も身体の回復を妨げます。

育成年代でのオーバートレーニングは、成長痛や成長軟骨損傷などを引き起こす原因となり、身体発育全体に悪影響を及ぼす可能性もあります。そこで今回は、オーバートレーニングを防ぐための休養や栄養も含めた育成年代のトレーニングでの注意点についてお話しいただきます。

講師

とりいすく

鳥居 俊氏

- 早稲田大学スポーツ科学学術院 教授
- 日本スポーツ協会公認スポーツドクター
- 日本陸上競技連盟医事委員
(東京2020大会日本代表チームドクター)
- 早稲田大学米式蹴球部チームドクター



参加申込みは裏面をご覧ください。

参加をご検討
されている方へ

感染症対策

本講習会は、新型コロナウイルス
感染防止対策を徹底しております。

- 体調不良の場合や当日会場で実施する検温の結果などにより、ご参加をお断りさせていただくことがあります。
- 必ずマスク(各自でご用意ください。)を着用のうえ、ご参加ください。
- こまめな手洗い、会場に設置するアルコール等による手指消毒を実施してください。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、中止等、急ぎよ予定が変更となる場合があります。
- その他感染症対策にご協力いただけない場合は、参加をご遠慮いただく場合があります。