

5 現場指導

指導者の要望により、トレーニング、スポーツ栄養、スポーツ障害、バイオメカニクス（動作分析等）、スポーツメンタルトレーニング、トレーナー派遣等について、活動現場や合宿地に出向き指導を行いました。駅伝の選手たちは大会前のスポーツ障害の予防・対処法や食事の摂り方等、新湊高校野球部は四国遠征や練習試合等に講師（奈良教育大学 岡澤教授）に同行してもらい試合におけるメンタルトレーニングを実践しました。陸上競技・スキー競技は、国体時に県アスレチックトレーナー協会のトレーナーに同行してもらい、大会でのコンディショニングづくりに協力してもらいました。指導者や選手たちからは、いつも練習している場所での指導なので直接的な効果があるという声が多くありました。



▲スポーツメンタルトレーニング



▲スポーツ栄養



▲スポーツ障害



▲トレーナー派遣