

TOYAMAアスリートマルチサポート事業

体力測定会&

競技力向上に
役立つ情報満載！

コンディショニング講習会

令和7年12月21日（日）

場所：富山県総合体育センター

体力測定会

時 間 10:30～12:30

対 象 TOYAMAアスリートマルチサポート指定選手

場 所 第1トレーニング室・小研修室

持ち物 マルチサポート測定チケット

内ばき、運動ができる服装、飲み物、着替え

内 容 ●測定

身長・体重・体組成計・全身持久力・背筋・
長座体前屈・閉眼片脚立・垂直飛び・上体起こし
反復横跳び・全身反応時間・脚力・腕伸展パワー
●結果のフィードバック



参加申込
2次元コード



測定数値をもとにしたトレーニング講習会

時 間 13:00～15:00

場 所 第2トレーニング室

コンディショニング講習会

時 間 10:30～12:30

対 象 富山県登録の競技団体指導者・保護者など

場 所 大研修室

内 容 講習会

① 「コンディショニング」

自分の100%を発揮するためのメソッド

鮫島 梓 先生（日本スポーツ協会公認ドクター、産婦人科医）

② 「スポーツ栄養」 アスリートが知っておくべき食事について

五十嵐 小百合 先生（公認スポーツ栄養士）

参加申込
2次元コード



申込締切

12/12（金）

それ以降でのお申し込みにつ
きましては、ご相談ください。

【事務担当】

富山県スポーツ協会 競技力向上対策課
担当 柿谷・松田

TEL:(076)461-7138 FAX:(076)461-7139

E-mail:multisupport@toyama-sports.or.jp