

# イベント情報

※内容は変更になる場合があります。



## スポーツ選手の『こころ』のトレーニング ～メンタルトレーニングの理論と実践方法～ 2月24日(土)

日時：2月24日(土) 16:00～17:30  
講師：氏原 隆(大学教授)  
会場：ウィングアリーナ刈谷 大会議室  
参加費：無料

内容：スポーツ選手のための『こころ』のトレーニングを実施します。メンタルトレーニングの理論を実践形式で分かりやすく解説。

募集開始：1月23日(火) 9:30～  
対象・定員：中学生以上 50名

※詳細は1月中旬に発行する専用チラシ & ポスターをご確認ください。

## 集まれ2歳児！ 親子ふれあい運動教室 3/1(木)

日時：3月1日(木) 10:30～11:30  
講師：谷崎 好美  
(『アスレティクスアカデミー親子クラス』講師)  
会場：ウェーブスタジアム刈谷  
参加費：無料  
内容：親子で走ったり、ジャンプしたり元気に体を動かしましょう！陸上競技場でポールやフープを使って、親子で楽しく運動遊びをします！

募集開始：2月8日(木) 9:30～  
対象：H27年4月2日～H28年4月1日に生まれたお子様とその保護者  
定員：先着30組(親1名・子1名)

## 強くなりたい中学生必見！ 中学陸上教室体験会 3/8(木)

日時：3月8日(木) 18:00～20:00  
講師：川浪 駿  
(『アスレティクスアカデミー中学陸上教室』講師)  
会場：ウェーブスタジアム刈谷  
参加費：無料  
内容：スタートブロック、ハードル、走高跳マット、走幅跳ビットなどを用い、陸上競技場でしかできない専門性の高い技術指導を行います。

募集開始：2月15日(木) 9:30～  
対象：陸上競技部に所属又は所属予定の新中学1、2、3年生  
定員：短距離：15名 跳躍：10名

## 11月25日(土) 今井美希コーチによる走高跳セミナー



至学館大学の連携セミナーの第3弾！講師に今井美希さん(女子走高跳日本記録保持者)を招き、ウィングアリーナ刈谷にて小学生を対象とした走高跳セミナーが開催されました！  
今井先生の明るく元気な人柄に、子供たちは終始笑顔で楽しそうだったのが印象的です。

セミナーの中では、技術的な練習だけではなく、『何かに夢中になることの大切さ』や、『支えてくれる家族の協力のありがたさ』など、ご自身の貴重な経験をお話していただきました。子どもたちも真剣に耳を傾けていました！今回参加いただいた子の中から、未来の今井美希選手が現れる！？……かもしれませんね！そんな日が楽しみです(^^)



## イベント報告



### 編集後記

2018年は冬季五輪が平昌にて開催されます。この辺りでは冬季スポーツにあまり馴染みは無いかもしれませんが、今回の五輪をきっかけに、普段馴染みの無い『新しい何か』に挑戦してみたいかがですか(°A°)

ウェーブスタジアム刈谷  
近藤 尚紀

## 「バランス維持」で 下半身を鍛えよう！！ ～腸腰筋(足を上げる筋肉)編～

1、2、3、の動作で1回。  
なるべくゆっくり10回やってみよう！

1 片足立ちの状態スタート



2 右足を後ろに、右手を前に出す



3 元の姿勢に戻る



4 反対の手足で繰り返し



・手と足が平行になるようにお腹に力を入れよう！  
・簡単な場合は2の姿勢で、秒数を決めやってみよう！

アスレティクスアカデミーをはじめよう！  
アスレティクスアカデミーでは、陸上競技の走る跳ぶ投げるを中心に様々な運動を行うスポーツ教室です。



## エリアワンカップ 2017

気温10℃の中、天候に恵まれ12月12日(土)にエリアワンカップ2017が開催されました。刈谷市をはじめとする碧い5市の全60チームが参加しました。グリーングラウンドの天然芝に5コート、人工芝に5コートの中で選手たちが日頃の練習の成果を発揮しており、特に強いチームの選手はそれぞれのポジションをしっかり守っているように思いました。選手たちへの声援も寒さを吹き飛ばしてくれました。

# スポーツども通信

2018年 平成30年 1/20号  
刈谷市総合運動公園

### ピックアップアスリート

坂本 花織(さかもと かおり)選手  
4歳でフィギュアスケートを始める。代表選考で4位だった全日本選手権で総合2位の成績を収め2018年度平昌冬季オリンピック女子フィギュアスケート代表に選ばれた

全日本選手権ではショートプログラムで自己ベストとなる73.59をマーク。大会3連覇中の宮原知子選手を抑え首位に立つ。最終滑走で迎えたフリースケーティングでもノーミスで演技を終え総合2位。他の代表有力候補者から代表を勝ち取った。

### みんなのトレチャー！ その3 スポーツの秋！

