

令和8年度 第1回 育成プログラム

令和8年4月26日（日）に、今年度初めての育成プログラムが県立スポーツ総合センターで開催されました。今年度もスポーツ医科学のノウハウを活用した、充実した活動が行われています。

当日は、保護者向けも含めて以下のような様々なプログラムが実施されました。

○「整形外科的メディカルチェック」

～身体の動きや骨格のバランスを入念にチェック！～



○「PDCA サイクル」

～エクササイズの中で、仲間と共に PDCA サイクルを実践！～



○「夢マップ・目標設定」

～これまでの自分と、これからの自分を見つめなおす～



○「競技力アップにつながる歯・口の健康とけが予防」

～歯の健康を維持して、最高のパフォーマンスを目指そう！～



○「主体性をはぐくむには」

～子供達のアスリートとしての主体性を育むために、保護者ができるサポートとは何かを考えます～

