

第6回 フィギュアスケート バックアップセミナー 2017



2017年4月5月開催

チームあおい

はじめに……

2012年からはじまったバックアップセミナーも6回目。昨年は原点回帰の年として第1期の内容を少しバージョンアップさせてみました。やはり今年もその延長です。受講者もぐっと若返り？(笑)やはり悩むところは一緒なんだなあと思っています。主催者も2期目なので経験も数多くつませていただき、自信をもっていろいろアドバイスできることが増えてきました。また新たなスケーターにかかわれることもうれしく思っています。

今年のバックアップセミナーのテーマは

【こころを整える】

1期目のときにも要望が多かったのが「メンタル」について。練習でやってきたことが本番で発揮されないとなると選手も保護者も考えるのが「メンタルの弱さ」。実は、メンタルにはそれにまつわるいろいろなことがあります。そもそも本番での失敗は本当にメンタルの弱さなのか？というのも疑問になってきます。今年のセミナー一覧をみると、一見メンタルとは関係ない食事や傷害予防のお話が入っていますがこれも実はメンタルに大きくかわるものばかりです。すべては「こころを整える」につながるものです。

開催日時

【名古屋】

4月29日(土) 13:30 ~ 14:45 ドリームサポーターになろう(保護者のみ) 岡田 康邦
15:00 ~ 16:30 こころと栄養(保護者、12歳以上の選手) 藤田のぞみ

4月30日(日) 10:00 ~ 13:00 JCCA コアキッズ体操(指導者認定) 岡田 康邦
15:00 ~ 16:30 こころと栄養(保護者、12歳以上の選手) 藤田のぞみ
(29日と内容は同じ)

【東京】

5月3日(水) 14:10 ~ 15:40 こころと競技 瀧田 絵美
スポーツメンタル体験 藤田 のぞみ

5月4日(木) 14:10 ~ 15:40 女性のからだと傷害予防 特別篇 藤田のぞみ

注意事項 名古屋会場はセミナーの受付は開始 15 分前より行います。東京会場は後日受付時間をお知らせします。

【名古屋会場の詳細】

費用:

コアキッズ

4月30日(日)JCCA コアキッズは、指導者認定になります。対象は、こどもの発達発育トレーニングにご興味のある指導者、親御さん、トレーナーの方となり、お申込みは JCCA のサイトからとなります。

コアキッズ以外の名古屋

4月29日(土) 30日(日) 各セミナー (定員 18名) 4500円(税込) 当日会場にて徴収
29日 2つ受講の場合または、29日岡田セミナーと30日の藤田セミナー受講の場合は8000円
親子で参加いただいても料金は変わりません。

申込方法:

必要事項を記載の旨メール aoi758@gmail.com または fax 050-3515-6297 まで。

HP のお問い合わせからもお申込み可能です。

葵接骨院の LINE@に登録されている方は、必要事項を記載し LINE@から送信も OK です。

LINE IDは @ZNU7882M です。

1. 希望のセミナーと参加者(下記より選択)
 - 29日 ドリームサポーターになろう(保護者のみ)
 - 29日 こころと栄養(保護者のみ)
 - 29日 こころと栄養(選手と保護者)
 - 29日 こころと栄養(選手のみ 12歳以上)

 - 30日 こころと栄養(保護者のみ)
 - 30日 こころと栄養 (選手と保護者)
 - 30日 こころと栄養 (選手のみ 12歳以上)
2. 選手名(保護者の参加のみでも選手名でお申込みください)
3. 選手の年齢と所持級(申込み時点のもの)
4. 連絡のとれる携帯番号
5. メールアドレス

名古屋会場

オープンスペース スタジオムーヴ

名古屋市名東区高社 2-158-1

地下鉄東山線 一社駅 下車徒歩5分



【東京会場の詳細】

費用:

単発受講 各セミナー 4500 円(税込)

両日受講者は 8000 円

親子で参加していただいても料金は変わりません。

東京会場の支払い方法は事前の銀行振込となります。

一度お振込みになった参加費に関してはいかなる理由であってもキャンセルによる返金はできませんのでご了承ください。 **お申込みは先着順となります。定員に達した段階でキャンセル待ちとなります。**

申込方法:

必要事項を記載の旨メール aoi758@gmail.com または fax 050-3515-6297 まで。HP のお問い合わせからもお申込み可能です。

葵接骨院の LINE@に登録されている方は、必要事項を記載し LINE@から送信も OK です。

LINE IDは @ZNU7882M です。

1. 希望のセミナーと参加者(下記より選択)
 - 3日 選手のみ
 - 3日 保護者のみ
 - 3日 選手と保護者

 - 4日 選手のみ
 - 4日 保護者のみ
 - 4日 選手と保護者
2. 選手名(保護者の参加のみでも選手名でお申込みください)
3. 選手の年齢と所持級(申込み時点のもの)
4. 連絡のとれる携帯番号
5. メールアドレス

東京会場
ピースオブモダンダンススタジオ
東京都目黒区原町 2-4-7
カステーオ目黒原町 B1階



各セミナーと講師の紹介

【ドリームサポーターになろう】 名古屋会場

4月29日(土) 13:30 ~ 14:45 ドリームサポーターになろう(保護者のみ)

担当: 岡田 康邦

ドリスポ愛知代表「世界で勝てる選手を育てる！」初戦敗退のチームを全国ベスト16に導いたり、甲子園体動トレーナーの経験を持ち、数多くの競技のジュニアアスリートを全国に導き、全国の強豪校へ導いてきたキッズ・ジュニア・ジュニアアスリート指導のスペシャリスト。こどもの成長過程に応じた指導で、“潜在能力”を引き出すことでけがの予防とパフォーマンスアップさせる指導には定評があり、「心と身体の両面をサポート」することで子どもの自信も育てている全国でも注目される一人である。ストレッチポールを使ったコアコンディショニングやペップトークの講師として、全国で活動中。

あなたは「言葉の力」を信じますか？あなたは本気で、誰かを応援したことがありますか？あなたがドリームサポーターとなり、大切な人を本気で応援する究極のスピーチ！それが「ペップトーク」です。スポーツ現場はもちろん、家庭で、職場で、教育現場で、すぐに実践できるシンプルでポジティブな言葉を学んでコミュニケーション力をアップしましょう。

【こころと競技】 東京会場

5月3日(水) 14:10 ~ 15:40 こころと競技

担当: 瀧田 絵美 臨床心理士、国家資格キャリアコンサルタント

【現在の活動】 国立スポーツ科学センタースポーツ科学部 スポーツ庁委託事業 女性アスリートの育成・支援プロジェクトメンバー 中央競馬会 競馬学校 騎手課程生 メンタルケア担当 公立中学校高等学校スクールカウンセラー 私設カウンセリングルーム 心理カウンセラー

【心理サポート活動】 17歳からモデルを始め、国内外の写真作家、画家、映像作家らの作品に多数参加。それらの活動からパフォーマンスアーティストの心理面のサポートやケアの必要性を感じ、大学院で臨床心理学を学び、臨床心理士となる。スクールカウンセラーや産業カウンセラーなどを経験しながら、2011年よりパフォーマンスアーティストの心理サポート活動を開始し、講習会や国内外で活動しているダンサーの個別心理サポートをしている。

【講師より】 成長期の子どもは心も身体も大きく変化します。スポーツ界では、パフォーマンスの向上には自分の身体とともにこころについても知ることが大切と言われています。そこで今回は「今の自分を知ってパフォーマンスに活かす」をテーマとして、成長期の女性アスリートの心とパフォーマンスのつながりについてお話させていただきます。

【講義内容】

- ・自信につなげていくレッスンノートの書き方のポイント
 - ・本番の緊張対策のために、日頃から取り入れられるリラックスできる呼吸法
 - ・性格テストを使って自分の性格とパフォーマンスがどうつながっているのかを考えてみる
- など、自分の心とパフォーマンスのつながりを感じ考える体験をする。また
- ・成長期のアスリートの心の変化
 - ・ストレスと心のSOSサイン
- など、成長期の心について学び、今の自分自身について考えてみる。

【こころと競技 こころと栄養 女性のからだと傷害予防】 両会場

担当：藤田 のぞみ

葵接骨院院長

葵接骨院院長 柔道整復師、メディカルトレーナー

柔道整復師として井戸田整形にて勤務後独立し、平成14年に葵接骨院を開業。スポーツ外傷とリハビリを得意とし、学泉大学男子バスケットトレーナー、国体チームトレーナーとして活動。自院では、フィギュアスケート、バレエなどの審美系スポーツの選手を多く診察。専門誌においてもフィギュアスケート関連記事を執筆。

名古屋会場は女子選手や成長期におこりやすい体型のお悩み。実は食べなくなるシステムがわかると意外に楽に食事が調整できてきます。知ることからはじめてみるという方法をご紹介します。

東京では、臨床心理士さんの瀧田さんのお話のあと、名古屋で開催したスポーツメンタルの導入部分をご紹介します。自分を知ることということがどういうことを体験してみましょう。また2日目は昨年名古屋でも好評だった、けがや障害について。その原因が、不良姿勢やオーバートレーニングだけでなく、食事や、女性のからだの特性をしらないがゆえに起こっているということはあまり知られていません。このような問題を、普段のコンディショニングに使える管理ツールや方法をお伝えします。

葵接骨院ではフィギュアスケート専用のHPを開設しています。

スケーターにまつわる情報をブログを通じて日々発信しています。ここでは紹介していないようなセミナーの詳細情報も随時書いているので是非チェックしてみてくださいね。

<http://figure.aoi758.com/>

主催 チームあおい(葵接骨院)

ご質問、お問い合わせは………

葵接骨院 050-3515-6297(診療中はとれないこともあります)

または aoi758@gmail.com