

1. フィジカルトレーニング



2. コンディショニング



KIJIMA Academy

2023

将来オリンピックレベルや国際大会、全国大会などを狙っている、石川県内の中学生のアスリートが対象です。トップレベルの選手に対し指導経験のある講師陣を招き、フィジカルトレーニング・コンディショニング、メンタルトレーニング、栄養について学び競技力向上を目指します。



3. メンタルトレーニング



4. 栄養

募集要項

日程 (2023年2月4日、2月18日、3月4日の計3日間)

- I. 募集学年・人数
中学1～3年生で、さらなる競技力向上を目指している方。(小学校高学年の方で希望される方はご相談ください)
募集競技：全競技対象 募集人数：10名程度
- II. 出願資格
原則として石川県に在住している方
健康である方
- III. 申込期間・方法
方 法：木島アカデミーホームページよりお申し込みください
URL <http://kijima-hp.or.jp/academy.html>
申込締切：2023年1月6日(金)
- IV. 受講料
本アカデミーに関する受講料は無料です。
※但し、参加者のみなさんにはスポーツ保険に加入していただきます。その保険料は自己負担となります(参加者の人数によって金額は変わりますが、例年千円前後です。初回開催までにメールにて金額をお知らせいたします。)



- 第1回 2023年2月4日(土) 16:00～19:30
メンタルトレーニング講座(保護者参加可)
メディカルチェック
- 第2回 2023年2月18日(土) 16:00～19:30
フィジカルトレーニング、コンディショニング
栄養講座(保護者参加可)
- 第3回 2023年3月4日(土) 17:00～19:30
トレーニング・セルフケア等の復習、
フィジカルトレーニング、
栄養講座(保護者参加可)
※メンタルトレーニング、栄養講座は選手だけでなく保護者の方にもお聞きいただきたい内容となっています。是非ご一緒にご参加ください。

お問合せ先

医療法人社団 光仁会 木島病院 KIJIMA Academy 事務局 TEL: 076-237-9200 / FAX: 076-237-9202
担当 畷村 恭平 E-mail: academy@kijima-hp.or.jp

※今年度は新型コロナウイルスの感染対策をしっかりと行った上での開催を予定しております。3密を避けるために選手の方1人につき保護者の方は1名のみのお付き添いとさせていただきます。感染対策として入口での検温、消毒、手洗い、うがいの励行、マスク着用をお願い、ソーシャルディスタンスの確保の実施をいたします。
なお、会場となる体育館、会議室は換気設備を備えております。