

## ■ 共通プログラム（全12回）事業スケジュール

回	プログラム名称	内容	講師	日程
1	(1)パラリンピックとは	パラリンピックに関する基礎知識、クラス分け、出場要件等について学ぶ(知的障害対象)	山梨学院大学 谷口 裕美子 教授	9月2日 (土)
	(2)世界を目指す	グループワーク等を行い、世界を目指すモチベーションを高めるプログラム(視覚障害・肢体不自由対象)	仙台大学 栗木 一博 教授	〃
2	アスリートライフスタイル①	目標設定、実現のための計画づくりについて学ぶ	JSC(日本スポーツ振興センター)	〃
3	パラリンピアン講演	パラリンピアンによる講演で、パラリンピックを目指すモチベーションを高める	京谷 和幸 氏 (元車いすバスケットボール日本代表)	9月16日 (土)
4	アントラージュ※	選手が成功するために、周りの人々は何ができるかを学ぶ(保護者、介助者など対象)	JSC(日本スポーツ振興センター)	〃
5	栄養プログラム	栄養に関する基本的な知識、アスリートの必要な食事の摂り方について学ぶ。	東京家政大学 内野 美恵 准教授	10月14日 (土)
6	睡眠プログラム	睡眠の基礎知識を習得するとともに、睡眠と競技パフォーマンスとの関連性について学ぶ。また遠征時における時差対策についても学ぶ	早稲田大学 西多 昌規 准教授	〃
7	トレーニング概論(講義)①	トレーニングに関する基本的な知識を学ぶ	法政大学 杉本 龍勇 教授	11月23日 (木)
8	トレーニング(実技)①	競技共通で必要となる身体の使い方を見に付けるためのトレーニングの実技を行う	トレーニングジム R-body project	12月10日 (日)
9	トレーニング(実技)②	〃		〃
10	トレーニング(実技)③	〃	(サポート) 山梨学院大学 谷口 裕美子 教授	12月24日 (日)
11	トレーニング(実技)④	〃		〃
12	アスリートライフスタイル②	アスリートライフスタイル①を踏まえた、1年間の振り返り	JSC(日本スポーツ振興センター)	2月17日 (土)

※アスリートを取り巻く全ての関係者を指し、例としてコーチ、トレーナー、家族、スポンサー、代理人などが挙げられる