

(公財) 岡山県スポーツ協会 競技間交流事業

岡山県の競技力向上・育成

クロストレーニング

専門種目以外のトレーニング
(スポーツ) を取り入れること
で筋力のバランスを整える

スポーツ医・科学

- トレーニング
- 心理学 ○栄養学
- 歯科学等



セルフケア・ストレッチ等

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーによる
コンディションを整えるための
セルフケアやストレッチの実践



☆競技に取り組む姿勢を
望ましいものにする

☆パワー・筋力・瞬発力等
の向上



《対象》

岡山県内中高生アスリート