

2024年4月15日

会員各位

東京都アーチェリー協会
会長 松本洋平

東京都2024年度スタート講習会実施の案内

日頃より東京都アーチェリー協会の事業にご参加・ご協力いただき誠にありがとうございます。

さて、東京都アーチェリー協会では下記の通り講習会を実施します。

記

目的：2024年度をスタートするにあたり、目標設定や競技力向上に向けた身体づくり

日時：5月6日(月・祝) 14時00分～

場所：BumB 東京スポーツ文化館(マルチホール)、夢の島公園アーチェリー場

参加費：都ア協登録者 3,000円、都外登録者 6,000円

対象：全日本アーチェリー連盟に競技者登録している選手(その保護者)・指導者

定員：40名

申込：4月28日(日)迄



申込フォーム：<https://passmarket.yahoo.co.jp/event/show/detail/02d44it1uvp31.html>

スケジュール：

| 時間 (予定) | マルチホール | | アーチェリー場 |
|------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------|
| | 講習内容 | 講師 | |
| 14:00～ | スポーツメンタル (目標設定・ 緊張との向き合い方) | スポーツメンタル トレーニング指導士 小林玄樹氏 | 練習場として 開放 |
| 15:00～ | 栄養学 (基本的な食事の形・ 競技前中後の補食) | 管理栄養士 海崎彩氏 | |
| 16:00～ | トレーニング (傷害の予防と対策・競 技特性のトレーニング) | 理学療法士 野々山真樹氏 | |

その他：・東京都競技安全管理規定に準ずる。

都ア協 HP：<https://tokyo-archery.org/rule/>

- ・アーチェリー場は30m～70m的を設置予定です。(雨天中止)
- ・2024第2回夢の島ターゲット大会の後に実施するため時間は試合の進行により変更する可能性があります。
- ・試合とあわせて参加される方も上記参加費が発生します。

以上

本件担当 東京都アーチェリー協会
強化部会長 齊藤 未央
Email: tokyo.archery@gmail.com