

スポーツパフォーマンスを 高める疲労回復戦略

令和8年 6月14日 日

9:30
16:30

高円寺学園
(多目的・ランチルーム)
杉並区高円寺北1-4-11

講師 福田 英宏

早稲田大学スポーツ科学研究センター招聘研究員
早稲田大学エクステンションセンター講師
睡眠改善インストラクター
温泉入浴指導員
分子整合スポーツ栄養アドバイザー
(株)Recovery Adviser 代表取締役



定員:30名(先着順)

参加費:500円

対象:すぎなみスポーツアカデミー修了者

申込方法:電話またはGoogleフォームにて
財団へ申し込み

持ち物:筆記用具、室内履き、外履き入れ

当日のスケジュール ※遅刻、早退は理由に関わらずフォローアップ講座修了と認められません。

時間	内容
9:15-9:30 (15分)	受付
9:30- 10:30 (60分)	疲労のメカニズムと回復の構造 ・疲労とは何か・疲労の構造 ほか 【ワーク】疲労セルフチェック
10:30-10:35(5分)	休憩
10:35-11:35 (60分)	自律神経のメカニズムとコンディショニング ・自律神経とは何か・疲れにくい身体づくり ほか 【ワーク】呼吸・姿勢・ストレッチの実践
11:35-11:40 (5分)	休憩
11:40-12:10 (30分)	交流会 ・コミュニケーションゲーム

時間	内容
12:10-13:10(60分)	昼休憩
13:10- 14:40 (90分)	疲労と生活習慣(睡眠・食事・ストレス) ・睡眠と回復・食事と疲労回復 ・現場で実践できる改善方法 ほか 【ワーク】回復習慣の振り返り
14:40-14:45(5分)	休憩
14:45-16:15 (90分)	回復の実践と現場への応用(ワークショップ) ・スポーツ現場での活用方法 ほか 【ワーク】見える化・優先順位・体験・ディスカッション
16:15-16:30 (15分)	質疑応答・本日の感想

問合せ・申し込み先 (公財) 杉並区スポーツ振興財団

〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8F

TEL 03-5305-6161 (平日8:30-17:15)

Email sugispo-academy@sports-suginami.or.jp

Googleフォーム▶

