

# スペシャリストから学ぶ！

# 「最高のパフォーマンスを引き出す」超・回復術＆準備術

## ～試合で100%の力を発揮するコンディショニングの極意～

参加無料
事前予約制

## DAY1　講演会

2026 12/19（土）　13:30～15:00

## DAY２　実技講習会

2026 12/20（日）　10:00～12:00

**会　場**

高知リハビリテーション専門職大学

**対　象**

小中高生・保護者・指導者 等

**無料送迎**

JR高知駅⇔JR伊野駅⇔本学間

※**予約必須**です。詳細はお申込みフォームをご覧ください。
バス希望の方は**12/17(木)までにご予約ください。**

**お申込み**

QRコードからお申し込みください。

※両日もしくは、１日のみの参加も可能です。

## 講演内容

### 1　トップアスリートが実践する試合前後のルーティン

キックオフ数時間前から代表選手たちがしていること

### 2　疲労を翌日に残さない!「睡眠・食事・セルフケア」の科学

連戦やハードな練習を乗り切るためのリカバリー理論

### 3　パフォーマンスを激変させるウォーミングアップ&クールダウンの理論

形だけのストレッチから卒業する
神経系と筋肉を覚醒させる方法

### 4　メンタルと体の関係

プレッシャー下で体を動かすためのコンディショニング

※内容は変更になる場合がございます。

## 講師紹介



### 前田 弘 先生

【経歴】
日本代表チームアスレティックトレーナー
日本サッカー協会スポーツ医学委員会委員
日本オリンピック委員会強化スタッフ

## 講師紹介



### 秋吉 直樹 先生

【経歴】
ジェフユナイテッド市原・千葉
フィジオセラピスト
理学療法士（認定スポーツ理学療法士）

※12/20実技講習会のみ

KPUR 高知リハビリテーション専門職大学
住所：土佐市高岡町乙1139-3　TEL：088-850-2311