

令和7年度 秋田県スポーツ科学研修会（スポーツリカバリー）開催要項

1 目 的

スポーツに携わる選手・保護者・指導者に対して、アスリートのパフォーマンス向上と健康維持を目的とし、睡眠の質を最適化するための知識と実践的なスキルを提供し、アスリートが最大限の能力を発揮できる環境を整えることを目指す。

2 主 催

秋田県

3 後 援

秋田県教育委員会

4 開催日

令和7年11月8日（土）

5 対 象

スポーツに携わる選手及び保護者、指導者

6 会 場

秋田県スポーツ科学センター（秋田市八橋運動公園1-5）

7 内 容

講 義 「パフォーマンスUPにつながる睡眠のコツ～攻めの睡眠と守りの睡眠～」

講 師 ヒラノマリ 氏（スリープトレーナー）

日本で唯一のアスリート専門の睡眠パーソナルトレーナー

8 日 程

9：30 10：00 12：00

受 付	講 義
-----	-----

9 申 込

（1）期 限

令和7年10月28日（火）

（2）申込方法

右の二次元コードを読み取り、申込フォームからお申し込みください。

※秋田県スポーツ科学センターホームページからも申込可能です。

（3）参加料

無 料

（4）問い合わせ先

秋田県スポーツ科学センター 担当：スポーツ医科学チーム 西 田 隆

〒010-0974 秋田市八橋運動公園1-5 TEL 018-864-7911

E-mail nishida-takashii@pref.akita.lg.jp

