

# 平成27年度 幹部研修会

と き 平成27年6月6日（土）  
ところ 練馬区庁舎 多目的会議室  
主 催 公益社団法人練馬区体育協会  
参加者 156名



第一部 講 師 大塚製薬株式会社  
食育指導士 中元寺 裕子 氏

第二部 講 師 メキシコシティーオリンピック  
ウェイトリフティング種目  
銅メダリスト 三宅 義行 氏

2015年6月6日、練馬区庁舎多目的会議室にて研修会が行われました。

まず初めに大塚製薬株式会社の食育指導士 中元寺裕子氏よりスポーツ活動中の水分補給及び熱中症予防についての講義をしていただきました。スポーツ活動時にはこまめな水分補給と適度な休憩時間を確保することの重要性をお話ししていただきました。

次に、メキシコシティーオリンピックウェイトリフティング種目銅メダリストの三宅義行氏を講師にお迎えし選手としてのご自身の経験と指導者としての考えについて、1時間講演をしていただきました。選手時代には兄の義信氏とオリンピックメダリストになる目標を掲げ日々努力を重ね切磋琢磨し、その結果、メキシコシティーオリンピックで兄弟メダリストという目標を見事成し遂げたこと、指導者としては、娘 宏美氏のコーチとしてウェイトリフティングの指導にあたり、2004年のアテネオリンピックから長期計画をたて成長段階に応じた指導を行い、3回目の出場となったロンドンオリンピックでご自身のオリンピックでの結果を超える銀メダルを獲得されたお話しをしていただきました。

この研修会を開催するにあたり、多くの皆様の多大なご協力をいただきました。参加された皆様、お手伝いいただきました皆様、大変ありがとうございました。



大塚製薬株式会社の水分補給についての講義



オリンピック銅メダリスト三宅氏の講演の様子