

## 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）

Good Sleep LAB.

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





秋田県スポーツ科学研修会  
(スポーツリカバリー)

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～

11月8日(土) 10:00～12:00 参加無料

会場：秋田県スポーツ科学センター

講師：ヒラノマリ 氏【スリープトレーナー】

「ホンマでっか!?TV」などメディア多数出演！  
プロ野球・東京ヤクルトスワローズなどアスリート  
を指導するスリープトレーナーによる最新の  
スポーツパフォーマンスUPのための睡眠術を  
解説します。

対象  
選手・保護者・指導者

申込はこちらから→

申込〆切 10月28日(火)



◆主催 秋田県

◆お問い合わせ 秋田県スポーツ科学センター

tel 018-864-7911