



2018年4月5日(木)

琉球新報 掲載

## 心整え、遠征で実力発揮

### 南城のタピック コザ高生に運動指導

【南城】沖縄市のコザ高校ハンドボール部の部員と教員、保護者らが3月20、21の両日、南城市佐敷のユインチホテル南城で、タピ



運動指導士に体幹の鍛え方を教わるコザ高ハンド部の部員ら  
＝3月21日、ユインチホテル南城

会場に、グループが展開している各施設の運動指導士、スポーツ心理士、管理栄養士らと連携し、プログラムを考案した。

20日は管理栄養士による食事指導があり、どのような食べ物を選ぶべきか指導した。2日目には運動指導士による体幹トレーニングや、スポーツ心理学を学ぶ座学などが開かれた。研修を受けた當山桃加さん(17)は「同2年間は「食事は軽く考えていたが、力を出せるよう学んだことを実践したい」と手応えを語った。

ックグループ(宮里好一代表)の考案したスポーツキヤンププログラムを体験した。同プログラムは、遠征先でのパフォーマンス向上を目的としている。管理栄養士による食事指導や運動指導士による運動指導、またスポーツ心理学に基づいた心の整え方など、座学も含めて研修を行った。

タピックグループは医療・福祉を中心に、スポーツ施設や健康産業などの事業を展開している。今回のスポーツキヤンププログラムは、同グループが管理しているユインチホテル南城を