メンタル＆栄養学講習会開催

文◉重田玲

5月31日、東京・文京区シビックセンターにて『第2回トッププロボクサーのためのメンタル＆栄養学(サプリメント)講習会』が開催された。講師に招かれたのは、プロ野球をはじめ数多くのプロスポーツ選手にメンタルトレーニングを行なっている高畑好秀氏。そして、サプリメントメーカー『コサナ』の代表取締役社長の鴨井一文氏だ。

高畑氏は、「常にトレーニングに疑問を持つこと」など自ら考え答えを出すことの大切さをディベート形式で講習。「勝とうと思わなくていい」など、選手の意識の根底を覆すような話もあり、参加者も積極的に意見を出して、討論は盛り上がりを見せた。

サプリメント講習では、鴨井氏が人間の代謝とサプリメントの作用を分かりやすく説明。アスリートがトレーニングをする際に最適なサプリメントは何なのか、参加者はメモを取りながら静聴。参加者にはコサナ社製品のサプリメントが2週間分プレゼントされた。

この日講習を受けたのは、飛天かずひこ（新日本木村)、清田祐三（フラッシュ赤羽)、藤本りえ（協栄）などのプロボクサー、そして三谷大和ボクシングジム会長の三谷大和氏や、協栄ジムトレーナー篠田誠司氏を含む15名ほど。真剣な中で、ときに笑い声も挙がるなど、終始盛り上がりを見せた。

★㈱コサナより、講習会でもプレゼントされ、飛天かずひこ、清田祐三選手も愛用している『ナノサプリシクロカプセル化リポ酸』を1ヵ月分（4,700円相当)を3名様にプレゼント！

【送り先】

〒101−0051東京都千代田区神保町1−18−1株式会社ドレミファ『コサナプレゼント係』まで。