【講義】各種トレーニングの目的と効果」

【実技】「用具・器具を使用したトレーニングの実際」

講師：上野由岐子　氏＜ソフトボール日本代表選手、北京五輪・広州アジア大会金メダリスト＞

福岡県出身　　九州女子高校（現・福岡大学附属若葉高校）卒業
2001年　　日立高崎ソフトボール部（現・ルネサスエレクトロニクス高崎）入部
小学3年生でソフトボールを始め、小学校で県大会優勝、中学校で全国制覇
高校では国体優勝、高校2年生で世界ジュニア選手権優勝
2002・2006年　　世界選手権　準優勝
2002・2006・2010年　　アジア大会　優勝
2004年　アテネ五輪銅メダル　　2008年　北京五輪金メダル
日本リーグ優勝　5回、全日本総合選手権優勝　8回、国体優勝　8回
日本リーグ新人賞、MVP　5回、最多勝　4回、ベストナイン　5回
最優秀投手賞　5回
日本リーグ通算138勝30敗、防御率0．48、奪三振1，412個

女子ソフトボール界では世界一のピッチャーとして君臨。北京五輪での413球、激闘の末の金メダルは記憶に新しい。また、この度の中国広州で開催したアジア大会でも、他を寄せ付けない完璧な投球で、見事3大会連続の金メダルを獲得した。

研修会では、この強靭な身体を作り上げてシーズンを戦い、怪我も無く最大のパフォーマンスを発揮するために、実際に行っている基礎的トレーニング方法、その目的と効果を講義や実技を通して紹介いただき、当市の指導者及び高校運動部員の今後の活動に役立てる。

【MEMO】