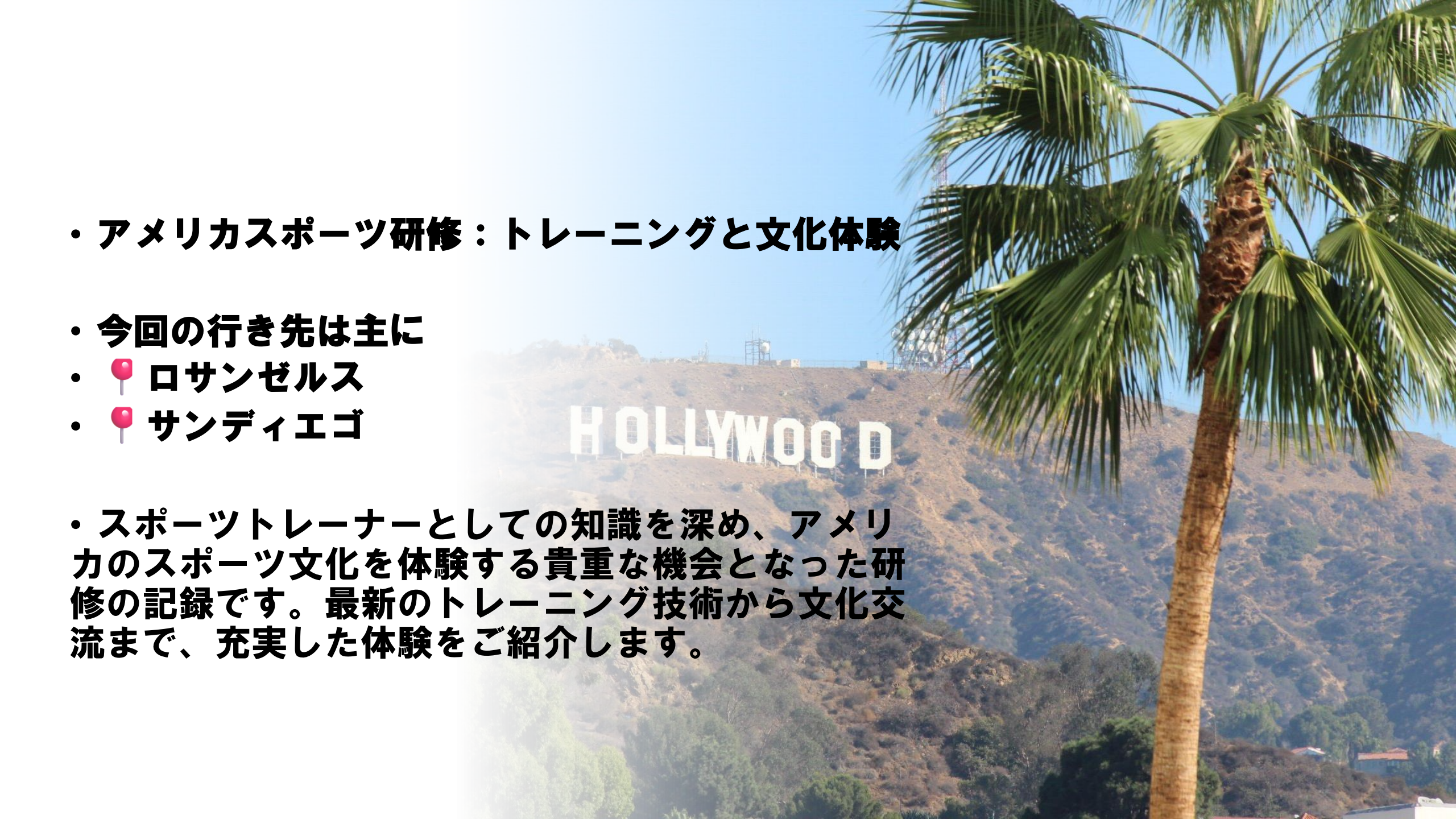


スポーツリーダー アメリカ海外研修2025 In Los Angeles

大阪国際大学スポーツ行動学科
アメリカ研修

上田玲杏 田中友子 山内遠莉 阿南竜仁



・ **アメリカスポーツ研修：トレーニングと文化体験**

・ **今回の行き先は主に**

・ 📍 **ロサンゼルス**

・ 📍 **サンディエゴ**

・ **スポーツトレーナーとしての知識を深め、アメリカのスポーツ文化を体験する貴重な機会となった研修の記録です。最新のトレーニング技術から文化交流まで、充実した体験をご紹介します。**



大学紹介

1. ポイントローマ

最新のトレーニング機器やバイオメカニクス設備を備え実践的な環境で学べます。また生活療法や、医療ケアの知識も習得し看護師や医師のサポート役としての役割も果たします。





2. サンディエゴメサ大学

健康科学や運動科学の分野で実践的な学びを提供しています。特にアスレティックトレーニングやスポーツリハビリテーションの教育に力を入れておりテーピングやストレッチの技術も学ぶことができます。





3. UCLA(カリフォルニア大学ロサンゼルス校)

世界トップレベルの学問と研究が行われており特に医学などの分野で革新的な成果を上げています。スポーツ面でも、NCAA優勝120回以上を誇る強豪校でオリンピックメダリストと多数輩出しています。さらにLAの中心に位置し観光名所が近いことも魅力です。





Limitless Sports Academyでの学び



最新トレーニング機器

アスリートの潜在能力を引き出す最先端の設備を体験できます。



専門コーチ陣

各スポーツ分野の専門家から直接指導を受けられます。



個別プログラム

一人ひとりの目標に合わせたトレーニングを提供します。



The Pilates - プラティスの魅力



多様な器具を活用

リフォーマーやボールなど様々な器具を使った効果的なエクササイズを体験。



全レベル対応

初心者から上級者まで、それぞれの経験に合わせた指導を提供。



総合的な健康向上

筋力強化だけでなく、柔軟性や全身のバランス改善にも効果的。



アメリカスポーツ観戦体験



UCLAの大学野球

MLB選手を多数輩出している名門校の試合を観戦。日本とは異なる応援文化や戦術を学びました。

。



NBA観戦の迫力

世界最高峰のバスケットボールリーグ、レイカーズの試合は圧倒的な迫力でした。選手の技術と体力に感動しました。



ドジャースタジアム探訪

メジャーリーグの象徴的な球場を訪問。チームグッズを購入し、アメリカ野球の雰囲気を感じました。

ロサンゼルス観光ハイライト

ハリウッド散策

名声の歩道やチャイニーズシアターなど、映画の都の象徴的なスポットを訪問しました。

ユニバーサル・スタジオ

映画の世界観を体験できるアトラクションが印象的でした。特にスタジオツアーは迫力満点です。

ビバリーヒルズ

セレブリティの街並みを散策。高級ショップや美しい住宅街の雰囲気を楽しみました。



国際交流の機会



言語交流

日本語を学ぶ学生との会話を通じて、
お互いの言語習得をサポート。



視野拡大

異なる価値観や考え方に触れ、国際的
な視点を養いました。



食文化共有

日米のお菓子を交換し合い、味覚を通
じた文化理解を深めました。



友情形成

国籍を超えた絆を築き、継続的な交流
関係を構築できました。





研修で学んだ専門知識

ケガ予防とテーピング

最新のテーピング技術や効果的なケガ予防法を学びました。実践的なワークショップで手技を向上させました。

競技力向上の秘訣

パフォーマンス分析やトレーニング方法論について深く学習。選手の能力を最大限に引き出す方法を習得しました。

アスレティックトレーナーの知識

ATの役割や最新の治療アプローチについて学び、選手のケアに関する理解を深めました。

研修参加の4つのメリット



指導者としてのスキル向上

選手育成とチーム構築のための実践的なスキルを習得



国際的な視野の獲得

多様な文化やアプローチに触れることで視野が拡大



異文化交流の体験

言語や文化の壁を超えたコミュニケーション能力の向上



最新トレーニング技術の習得

世界標準の指導法と最先端の設備を体験できる貴重な機会



奨学金のご支援をいただいた学園・大学の関係者および
ご指導ご協力いただいた教職員の皆様に
感謝申し上げます