

阿部倅地選手の練習と思考を学ぶ

SPECIAL SESSION

道場選抜大会の開催に合わせ、キックマンアリーナ内の武道場で、阿部倅地選手による特別プログラムを開催します。

形の技術や基本動作だけでなく、阿部選手が普段どのように練習し、何を考え、どのように大会へ向けて準備しているのか。その「練習」と「思考」の両方を、少人数で学ぶ2時間です。

1 代表選手の普段を体験する

トップ選手は、普段どのような練習をし、基本練習や身体の使い方、形の練習で何を意識しているのでしょうか。

「なぜこの練習をするのか」「今、自分の何を良くしようとしているのか」。阿部選手が実際に行っている練習を、その考え方とともに体験します。

2 技術だけでなく考え方を学ぶ

大会で結果を出すためには、試合当日の技術だけでなく、そこまでの準備も重要です。今回のSESSIONでは、次の内容も学びます。

- 普段の稽古で意識していること
- 自分の課題の見つけ方と練習への向き合い方
- 大会前のマインドセット
- 目標を決めてから大会までの準備とスケジュールの考え方

3 次の大会までに何をするかを考える

例えば、次の目標となる大会が3か月後だとします。その大会でどうなっていたいのか。1か月前までに何ができるようになっていたいのか。今週は何を練習し、今日の練習では何を意識するのか。

目標から逆算して、自分の練習を考える。トップ選手の考え方を聞くだけでなく、参加した選手自身が今後の競技生活に活かせる時間を目指します。

4 この2時間で目指すこと

今回の目的は、阿部選手に形を教えてもらって終わることではありません。SESSION終了後、自分の道場に戻った時に、次のように自分自身で考えながら練習できる選手になるためのきっかけを作ります。

- 「今日は何を意識して練習しよう」
- 「次の大会までにここを変えよう」
- 「自分には今、何が必要だろう」

そのため、各回20名限定の少人数制で開催します。阿部選手の技術だけでなく、練習の仕方、考え方、目標への向き合い方まで学ぶSPECIAL SESSIONです。

5 開催概要

イベント名	阿部倅地選手の練習と思考を学ぶ SPECIAL SESSION
講師	阿部倅地選手
会場	キッコーマンアリーナ施設内 武道場
開催日	2026年12月26日
時間	① 10:00～12:00 ② 15:00～17:00
対象	小学4年生～中学生
参加費	6,000円
定員	各回20名限定

6 プログラム内容 形競技を中心とした特別プログラム

- 阿部選手が普段行っている練習
- 基本・身体の使い方・形の練習
- 練習中に意識していること
- 課題の見つけ方
- 競技に対するマインドセット
- 目標設定と大会までの準備、スケジュールの考え方

※一部内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

7 参加申込 参加する時間帯のQRコードを読み取ってお申込みください

①と②は開催時間および申込フォームが異なります。希望する時間帯を確認してからお申込みください。

① 午前の部

10:00～12:00



申込フォーム

② 午後の部

15:00～17:00



申込フォーム

申込締切 2026年10月31日

※定員に達した場合は、締切日前でも受付を終了します。受付終了後は、申込フォームへの入力ができなくなります。

8 道場選抜大会と並行して開催します

本SESSIONは、キッコーマンアリーナで行われる道場選抜大会と並行して、同施設内の武道場で開催します。

大会に出場するだけではなく、その一日の中で代表選手の練習や考え方にも触れる。選手たちにとって、これからの競技への向き合い方が変わるような特別な時間を目指します。