

久留米から世界のトップアスリートへ

令和5年度
ジュニアアスリート

スポーツ講習会

参加
無料

大舞台で活躍を目指すジュニアアスリートのフィジカル、メンタル面の強化につなげるため、スポーツ医科学・栄養学などを取り入れた講習プログラムを実施。選手に適したコンディショニングや知識習得を専門の講師がサポートします。

第1回

第1回 8月9日(水)18:00
は荒天のため延期
8月31日(木)18:00
久留米アリーナ大研修室

『スポーツに必要な身体作り・意識が変われば身体は変わる！』

講師：野村 恭子 氏
アスリートフードマイスター1級
スポーツ栄養学セミナー講師

「アスリートの身体作りの基礎となる食事。成長期に欠かせない栄養素とは？日々の食事に照らし合わせて学ぼう」



第2回

8月25日(金)
18:00～
久留米アリーナ 大研修室

『フィールドでの応急手当とテーピング』

講師：山口 紫 氏
医療法人利光会五反田病院併設medicalfitness
Rebornアスレティックトレーナー
ナナイロプリズム福岡トレーナー

「受傷後の初期手当が重要です。応急手当を適切に行うことで、症状の悪化を防ぎ、短期間での回復につながります」



第3回

9月15日(金)
18:00～
久留米アリーナ 大研修室

『メンタルトレーニングの方法』

講師：奥野 真由 氏
久留米大学人間健康学部スポーツ医科学科講師
日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士

「練習の質を高めることや試合での実力発揮には、メンタルトレーニングが有効です。誰でも実践できるメンタルトレーニングの方法を紹介します」



第4回

10月20日(金)
18:00～
久留米アリーナ 大研修室

『女子アスリートへのメディカルサポート』

講師：長島 加代子 氏
博仁会 福岡リハ西都クリニックスポーツ
・整形外科 医師
ナナイロプリズム福岡チームドクター

「練習や試合の受傷だけでなく、女性特有の疾患やケアも含め、女性チームドクターとしての観点と実践法を紹介します」



第5回

令和6年
2月5日(月)
18:00～
久留米アリーナ 大研修室

『コンディショニングについて』

講師：原 賢二 氏
久留米大学人間健康学部スポーツ医科学科准教授
ナナイロプリズム福岡ヘッドトレーナー

「目的を達成するために最高のパフォーマンスを発揮するための調整（コンディショニング）とは？効果的な実例を紹介します」



■対象者

① 令和5年度久留米市トップアスリート強化選手等認定者、保護者、指導者等
② 市福中卒及久留米市ジュニアアスリート委員、役員、保護者、指導者等

■会場

久留米総合スポーツセンター（久留米アリーナ）2階大研修室

■申込方法

参加申込書に必要事項を記入の上、体育スポーツ課へ提出
※参加状況により、参加に制限がかかる場合があります

■問い合わせ

〒830-0042 久留米市荘島町11-1 久留米市市民文化体育スポーツ課
TEL：0942-30-9226 FAX：0942-38-2259 Mail：taiikusp@city.kurume.lg.jp

スポーツくじ



この事業はスポーツ振興くじ助成を受けて実施しています