

# 令和7年度

第1回

## ジュニアアスリート スポーツ講習会 を開催しました！

テーマ スポーツに必要な身体を作り、パフォーマンスを上げる食事とは

令和7年7月18日（金曜日）に食育や栄養学に関する講習会が開催されました。講習会では、「スポーツ栄養学基礎編」として、まずは糖質や脂質など五大栄養素それぞれのはたらきや特徴を理解することが重要であること、また、競技種目に応じて必要な栄養素が異なることも意識した方がよいとの説明がありました。受講者からは「スポーツ栄養学について細かな知識を習得できた」「試合前の補食などを改善したい」といった声がありました。

### 講習会の概要

- 開催日 令和7年7月18日(金)
- 時間 18時30分～20時30分
- 会場 久留米アリーナ2階大研修室
- 講師 野村 恭子 氏  
(アスリートフードマイスター1級、スポーツ栄養学講師)

### 講習会の様子



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。

# 令和7年度

## 第2回

# ジュニアアスリート スポーツ講習会 を開催しました！

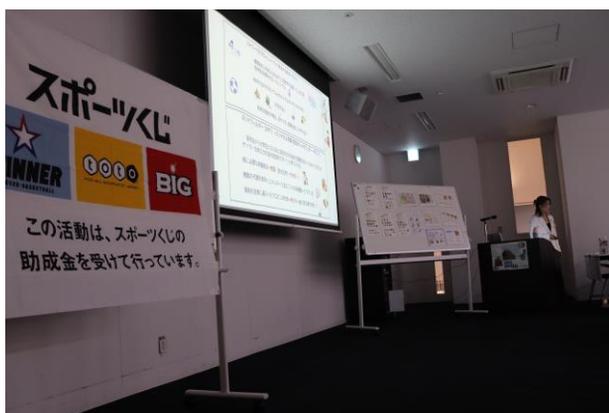
## テーマ パフォーマンスを上げる食事とは

令和7年7月18日（金曜日）に食育や栄養学に関する講習会が開催されました。講習会では「スポーツ栄養学実践編」として、前回の基礎編で学んだことをベースに、自身の基礎代謝量やエネルギー必要量を理解するとともに、それらに適した献立を立てることの重要性が具体的な事例を交えて説明がありました。参加者からは、「実践に生かせる内容だった」「試合に向けての食事内容の組み立て方がとても参考になった」という声がありました。

## 講習会の概要

- 開催日 令和7年7月25日(金)
- 時間 18時30分～20時30分
- 会場 久留米アリーナ2階大研修室
- 講師 野村 恭子 氏  
(アスリートフードマイスター1級、スポーツ栄養学講師)

## 講習会の様子



# 令和7年度

第3回

## ジュニアアスリート スポーツ講習会を開催しました！

テーマ 「メンタルが弱い」を克服するトレーニング

令和7年9月8日（金曜日）にスポーツメンタルに関する講習会が開催されました。講習会では、緊張のコントロール法として、「自信を高める」「リハーサルをする」といった具体的な方法について説明がありました。また、久留米大学生によるリハーサルの一環としてのイメージトレーニングの実践指導があり、参加者から「自信を高めるために目標設定の大切さ」が分かった「イメージトレーニングの認識が深まった」などの声がありました。

### 講習会の概要

- 開催日 令和7年9月18日(金)
- 時間 18時30分～20時30分
- 会場 久留米アリーナ2階大研修室
- 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)

### 講習会の様子



スポーツクラブ



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。

# 令和7年度

第4回

## ジュニアアスリート スポーツ講習会 を開催しました！

テーマ

競技力を伸ばす！ジュニアアスリートのためのパフォーマンス向上トレーニング 理論と実践

令和7年10月17日（金曜日）にジュニアアスリートのパフォーマンス向上に関する講習会が開催されました。講習会では、目的に合ったトレーニングをする、競技やポジション、目標に合わせたトレーニングをする重要性について説明がありました。また、体幹を鍛えるトレーニングの実技指導がありました。参加者からは「教えてもらった体幹トレーニングを毎日実践したい」という前向きな声が多くありました。

### 講習会の概要

- 開催日 令和7年10月17日(金)
- 時間 18時30分～20時30分
- 会場 久留米アリーナ2階大研修室
- 講師 木下 修一氏  
(ルリー口福岡 S&Cコーチ)

### 講習会の様子



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。

# 令和7年度

第5回

## ジュニアアスリート スポーツ講習会 を開催しました！

テーマ フィールドでの応急措置&AEDの使い方

令和7年10月31日（金曜日）にフィールドでの応急措置とAEDの使い方に関する講習会が開催されました。講習会では、安全確認や応援要請など応急措置の基本手順について説明がありました。また、AEDの使い方について詳しい説明がありました。受講者からは「スポーツ大会で傷病者が出た場合に落ち着いて対応できるようさらに学びたい」などの感想が出ていました。

### 講習会の概要

- 開催日 令和7年10月31日(金)
- 時間 18時30分～20時30分
- 会場 久留米アリーナ2階大研修室
- 講師 木薮 紫氏  
(ナナイロプリズム福岡チーフトレーナー)  
村上 秀孝氏  
(ナナイロプリズム福岡CEO)

### 講習会の様子



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。