

令和8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・栄養学等を取り入れた講習プログラムを実施します。

選手に適したコンディショニングや知識習得を各分野の専門家がサポートします。



昨年の様子はこちらから

【第1回】

10月16日(金)
18:30~20:30

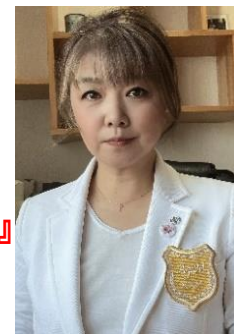
『知ってるつもりが変わる！スポーツ栄養学の最前線2026』

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

講師からのメッセージ

アスリートの身体作りの基礎となる食事。これまでスポーツ栄養学を学んできた方も情報をアップデートしましょう！



【第2回】

10月30日(金)
18:30~20:30

『話して、気づいて、変わる。みんなで磨くアスリートフード2026』

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

講師からのメッセージ

参加者同士でどのような改善をしたら高いパフォーマンスにつながるアスリートフードになるか話し合いましょう！日頃の食事づくりに生かします。

【第3回】

11月13日(金)
18:30~20:30

『スポーツと睡眠』

講師：比江嶋 啓至 氏

久留米大学医学部 神経精神医学講座 准教授
日本睡眠学会 専門医

講師からのメッセージ

皆さん、よく眠れていますか？
この機会に、試合で力を発揮するために「気になる」スポーツと睡眠の関係を考えてみましょう！



【第4回】

11月27日(金)
18:30~20:30

『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』

講師：木下 修一 氏

ルリー口福岡 S&Cコーチ
S&C…ストレングス&コンディショニング

講師からのメッセージ

トップアスリートの現場で得た知識と経験をもとに、ジュニア選手の競技力向上に必要なことをお伝えします。



【第5回】

12月4日(金)
18:30~20:30

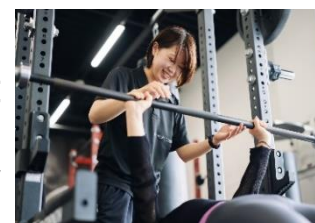
『フィールドでの応急対応』

講師：木薮 紫 氏

ナナイロプリズム福岡 チーフトレーナー
(医)利光会五反田病院併設
medicalfitness Reborn アスレティックトレーナー

講師からのメッセージ

ケガ受傷後は、初期の対応がとても重要です。適切な応急処置を行うことで症状の悪化や重症化を防ぎ、早期回復へつなげます。
テーピングの実技も予定しています。



- 対象者 部活やクラブでスポーツをしている小・中・高生、その保護者、指導者など
- 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（1～5回）
- 申込方法 QRコードより登録フォームへ進み、必要事項を入力してください
- 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（担当：小川）
TEL：0942-30-9226 FAX：0942-38-2259 Mail：taiikusp@city.kurume.lg.jp

お申し込みは
こちらから



お早
申込み
は！

スポーツくら



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