

令和6年度

ジュニアアスリート

スポーツ講習会

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、リーダーシップ論など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専門の講師がサポートします。

参加
無料

第1回

9月20日(金)
18:00~20:00

久留米アリーナ2F 大研修室

『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』

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。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び、パフォーマンスの向上を目指そう！



第2回

10月25(金)
18:00~20:00

久留米アリーナ2F 大研修室

『「メンタルが弱い」を克服するトレーニング』

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

講師からのメッセージ

試合で力を発揮するために、日頃の練習にメンタルトレーニングを取り入れてみましょう！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3回

11月8日(金)
18:00~20:00

久留米アリーナ2F 大研修室

『フィールドでの応急処置とテーピング』

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。



第4回

12月20日(金)
18:00~20:00

久留米アリーナ2F 大研修室

『ジュニアアスリートの競技力向上に向けて』

講師：千坂 大二郎 氏
ナナイロプリズム福岡 ハイパフォーマンスコーチ

講師からのメッセージ

様々な身体能力を獲得する上で、ジュニア期の土台作りはとても大切です。発達段階や時期を考慮し、適切なトレーニングをできるようにしましょう！



令和7年 第5回

1月24日(金)
18:00~20:00

久留米アリーナ2F 大研修室

『リーダーシップについて～チーム・組織を引っ張る力～』

講師：桑水流 裕策 氏
ナナイロプリズム福岡ヘッドコーチ
久留米大学 人間健康学部スポーツ医科学科
客員教授
社会医療法人弘恵会 ヨコクラ病院

講師からのメッセージ

チームの目標を達成するために必要なリーダーシップ、そしてリーダーに必要な特性（信頼、コミュニケーション能力、自己管理、決断力）をご紹介します。



- 対象者
- 会場
- 申込方法
- 問い合わせ

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
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
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
〒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



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