

令和7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、メンタルトレーニング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。

昨年度の様子はこちらから



第1回

7月18日(金)
18:30~20:30

『スポーツに必要な身体を作る食事とは【スポーツ栄養学基礎編】』

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？スポーツに欠かせない身体作りの基礎を学ぼう！



第2回

7月25日(金)
18:30~20:30

『パフォーマンスを上げる食事とは【スポーツ栄養学実践編】』

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

スポーツで高いパフォーマンスを出すために必要な食事とは？基礎編で学んだことを「どのように」生かすかを一緒に学びましょう！

第3回

9月19日(金)
18:30~20:30

『「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4回

10月17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

ルリーロ福岡 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

10月31日(金)
18:30~20:30

『フィールドでの応急対応&AEDの使い方』

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。
また、いざという時に慌てず落ち着いて対応できるようAEDの使い方を習得しましょう！



講師：村上 秀孝 氏

ナナイロプリズム福岡 CEO
村上外科医院 院長

■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（1~5回）
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