



令和6年 **11月27日(水)**

18:30~20:30
本館1F 大ホール



教えて！スポーツトレーナー！
ジュニアアスリートの身体作りについて
(座学・実践)

- ・身体作りは動き作りであり、競技は身体操作であること学ぶ(座学)
- ・身体を動かし、トレーニングを学ぶ(実践)
- ・発達期のジュニアアスリートに適しているトレーニングメニューを学び、ケガ予防、能力向上の観点から、普段行っているトレーニングをふりかえる

24時間受付中



令和6年 **11月30日(土)**

18:30~20:30
本館2F 中会議室



ジュニアアスリートを育てる人へ
スポーツトレーナーが思う
よいチームビルディングとは

- ・ケガをした選手への望ましい対応を、経験実績豊富なトレーナー目線で考える
- ・問題解決のために行っている事例
- ・ジュニアアスリートに対してのトレーナーの役割とは? 目標とする結果とは?

24時間受付中



講師：長岡 健太氏(株式会社フィジコ代表取締役、理学療法士)

実績：バスケット日本代表選手やJリーガーなどのプロ選手、東海大福岡高校女子バスケットボール部、県内高校サッカー強豪校、各種競技のチーム・個人のジュニアアスリートも多数サポート。Jリーグクラブ下部組織にて従事経験

【定員】： 40人(先着順) 【申込開始】： 令和6年10月28日(月) 9時

【対象】： スポーツする子ども達の指導者、保護者、興味のある方

【持ち物】： **11/27(水)**： 体育館シューズ、タオル、飲み物、 **11/30(土)**： 筆記用具

【一時保育】： **無料** 要事前申込 定員5人(未就学児のみ)

【申込方法】： 窓口、電話、FAX、電子申請

**参加費
無料!**

**お申し込み
お問い合わせ先**

北野生涯学習センター本館 (久留米市北野町中273-1)
TEL 0942-78-2308 (平日9時から17時まで)
FAX 0942-78-7283 (24時間受付)