

Aコース



強いアスリートに必要な3つとは

— 自分を知っているアスリートが何よりも強い —



スポーツに取り組むためには、まずは健康な身体があってこそです。
まずは自分の今を知りましょう。

① 自分の今を知る

・体力測定 7月4日(日) 10時~12時 会場:未定
講師:SOSアスリートラボ 代表 大森 大

・ヒアリング及びシート記入 7月9日(金) 18時30分~20時 会場:福野体育館 会議室
講師:(一社)ジュニアスポーツコンサルティング 代表 湯浅 千鶴

② 目標設定・行動計画作成

7月16日(金) 18時30分~20時 会場:福野体育館 会議室
講師:(一社)ジュニアスポーツコンサルティング 代表 湯浅 千鶴

③ 自分の成長を確認し、次に繋げる

令和4年3月18日(金) 18時30分~20時 会場:福野体育館 会議室
講師:(一社)ジュニアスポーツコンサルティング 代表 湯浅 千鶴



Cコース



強いアスリートに必要な食事とは



— 人としての基本的な食事からアスリートとして必要なスポーツ栄養 —

スポーツをするために、今の食事で大丈夫なのかな？
捕食はどれだけ食べていいのかな？食についての悩みを解消しませんか。

① 今の身体を作っている食事を調査

8月16日(月)~8月18日(水)

② 自分の身体に必要なバランスの良い基本の食事はなんだろう？

8月27日(金) 18時30分~20時 会場:福野体育館 会議室
講師:(一社)ジュニアスポーツコンサルティング 代表 湯浅 千鶴

③ 練習・試合時に自分にとって必要な栄養素と食事量を知る

9月11日(土) 17時~19時 会場:未定
講師:(一社)ジュニアスポーツコンサルティング 代表 湯浅 千鶴
フードプログラマー

④ 自分の食事を買い物から調理まで実践してみよう！

9月20日(月・祝) 9時30分~14時 会場:福野体育館 会議室
講師:(一社)ジュニアスポーツコンサルティング 代表 湯浅 千鶴
フードクリエイター



Bコース



強いアスリートに必要な基本機能と運動能力

— 人として機能を高める事が強さへの近道 —



ワンランク上の選手をめざし、競技力を高めるために自分自身のメンタルを強くしましょう。

① まずはトレーニングできる身体をつくる

7月11日(日) 9時~11時 会場:福野体育館 サブアリーナ
講師:SOSアスリートラボ 代表 大森 大

② 視機能を上げ、練習とパフォーマンスの質を上げる

8月3日(火) 10時~12時 会場:福野体育館 会議室
講師:(一社)ビジョンアセスメント協会 代表 小松 佳弘

③ 運動万能であれば必ず結果に繋がる

10月10日(日) 10時~12時 会場:閑乗寺公園
講師:SOSアスリートラボ 代表 大森 大



Dコース



女子選手特別プログラム

— 女子アスリートの前に一人の女性であること —



貧血予防、改善など女性アスリートのために必要なことを学びませんか。
健康的にスポーツに取り組む事が大事です。

① 生理って何？生理を味方につけてスポーツを楽しもう

10月1日(金) 18時30分~20時 会場:福野体育館 会議室
講師:(一社)ジュニアスポーツコンサルティング 代表 湯浅 千鶴

② 体温調査

10月3日(日)~11月2日(火)

③ 女子特有のトラブル(無月経、貧血、摂食障害)が起きたときは？

10月8日(金) 18時30分~20時 会場:福野体育館 会議室
講師:(一社)ジュニアスポーツコンサルティング 代表 湯浅 千鶴

④ 女子アスリートに必要なしなやかな心と身体を作るには

11月14日(日) 10時~12時 会場:福野体育館 会議室
講師:(一社)KAYAメソッド 代表 佐間 草

