

# FUKUI

# Junior Athlete

# Academy



世界で活躍する選手になろう！

自分に合った競技を探し才能を**開花**させよう！

## ジュニアアスリートアカデミー：プログラム内容

### ●運動能力を高めるためのプログラム



コーディネーショントレーニング（動きやすい身体づくり）やパワー系のトレーニング（力強い身体づくり）など運動能力を高めるためのトレーニング方法を学びます。また、リーダー育成や勝負に勝つために必要な考え方の勉強もゲームを通して学びます。

### ●知識を高めるためのプログラム



メンタルトレーニング（目標設定や気持ちのコントロールなど）やスポーツ栄養学（アスリートが必要とする食事）、スポーツ障害・医学（ケガの予防）などトップアスリートに必要な知識を学びます。

### ●競技体験プログラム



## 12競技の中から自分にあった競技を見つけよう!!

- ・ボクシング ・レスリング ・セーリング ・自転車
- ・ウエイトリフティング ・カヌー ・なぎなた
- ・フェンシング ・ライフル射撃 ・アーチェリー
- ・ラグビーフットボール(女子) ・アイスホッケー

### ●保護者向けプログラム



保護者を対象としてメンタルトレーニングや栄養学、スポーツ障害などに関する勉強会を実施します。

### ●トップアスリートによる講話



オリンピック選手や世界で活躍している選手の体験談などからトップアスリートになるために必要なことを学びます。

### 育成プログラム修了生の感想

<トレーニングプログラムを通して>

- 身体が思うように動くようになった。

<競技体験を通して>

- 貴重な体験ができた。
- 競技転向を考えるようになった。

<講義を通して>

- 食事や考え方を私生活から意識するようになった。
- 明確な目標が持てるようになり、努力することで強くなれることを知った
- トップアスリートを身近に感じる事ができた。

### 保護者の感想

- 子供に分かりやすい指導だったので、スポーツに対して意識が高くなり自ら課題に取り組んでいる姿に関心した。
- 友達ができ、張り切って運動しているので良かった。
- 家庭でスポーツや中学校に進学してからの部活動についての会話が増えた。

### ●試合観戦



北信越国体の試合観戦をします。福井県代表選手が多くの歓声を受けながら戦う姿と一緒に応援しましょう！

受講生には  
ジュニアアスリートアカデミーオリジナル  
Tシャツ・ポロシャツ・シューズ袋  
を配布します！（参加申込書参照）

