

「ふくいジュニアアスリートアカデミー」について

1 目的

- スポーツ能力が高い有望な子どもたちが年間を通した全8回のプログラムと競技体験を受講することで、スポーツに関する身体的・知的能力等をさらに伸ばす。
- 中学校に部活動がないなど競技人口が少ない競技の中から、子どもたちが自分の能力を活かせる競技を探し、才能を開花させる機会を設ける。

2 対象者 令和2年度 小学6年生

3 プログラム内容

○運動能力を高める

- ・動きやすい身体、力強い身体など、運動能力を高めるためのトレーニング方法

○知識を高めるメンタルトレーニング ※保護者向けプログラムも実施

- ・メンタルトレーニング（やる気を高める、気持ちを切り替えるなどの方法）
- ・スポーツ栄養学（アスリートが必要な食事メニューや食べ方など）
- ・スポーツ障害・医学（スポーツ障害の予防方法などを実践）

○競技体験

- ・12競技中から自分にあった競技を探します。
※アイスホッケーはスケートリンクがオープンする11月以降、希望者に体験していただきます。

○トップアスリートによる講話とフリートーク

- ・福井県ゆかりの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。

※プログラム終了後、アカデミーを修了したと認められた方には閉校式時に修了証書をお渡しします。

4 費用 無料

- ・参加者全員に主催者側でスポーツ安全保険に加入します。
- ・会場までの送迎については保護者の方でお願いします。

5 配布物（無料）

- チームふくいオリジナルポロシャツ（集団での移動時等に着用します）
- チームふくいオリジナルTシャツ（アカデミーでの活動時に着用します）
- シューズ袋（室内シューズの持ち運びに使用します。トップアスリートのサインをもらいます）

6 日時・場所

第1回	7月26日(日)	13:00~17:00	福井県営体育館
第2回	8月30日(日)	13:00~17:00	敦賀市総合体育館
第3回	9月22日(火)	13:00~17:00	福井県営体育館
第4回	10月25日(日)	13:00~17:00	福井県営体育館
第5回	11月29日(日)	13:00~17:00	福井県営体育館
第6回	12月6日(日)	13:00~17:00	福井県営体育館
第7回	令和3年1月17日(日)	13:00~17:00	福井県営体育館
第8回	2月7日(日)	13:00~17:00	福井県営体育館

※新型コロナウイルスの関係によりプログラム日程や内容に変更がある可能性があります。

【講師紹介】

楽しみながら運動能力を高める運動

平井 雅史 氏 中部学院大学 子ども教育学科 准教授
株式会社 ハドル・スポーツクラブ 代表

正しいフォームを身に着けパフォーマンスを向上させる運動

井上 裕介 氏 スマイル輪 I N Gスポーツクラブ クラブマネジャー・トレーニングコーチ
日本体育協会公認アシスタントマネジャー

小野澤 宏時 氏 中央大学ラグビー部出身 筑波大学大学院 (修士課程)
ラグビー元日本代表 ラグビーワールドカップ 2003. 2007. 2011 年出場

視覚能力を高める運動

柳沢 由美 氏 NPO法人みるみえる 副代表
高橋 有希子 氏 健康スタートライン 代表 スポーツビジョントレーニング指導

心の部分を鍛えるトレーニング

鮫嶋 優樹 氏 東海大学メンタルトレーニング 応用スポーツ心理学研究会認定資格
福井県スポーツ協会メンタルトレーニングコーチ 国体強化選手専属トレーナー

スポーツ栄養学

碓 麻菜 氏 管理栄養士 国体 陸上競技 100m入賞
全日本実業団対抗選手権 陸上競技 200m入賞

スポーツで起こるケガとその予防

福井総合病院アスレティックトレーナーによる講義・実技