



ふくいジュニア アスリートアカデミー



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！

プログラム内容

●知識・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、家庭で取り組む課題を動画で配信して毎日取り組みます。
- ・勝負に勝つための戦術やチームをまとめるリーダー育成などについて、ゲームを通して学びます。
- ・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

10競技の中から自分に合った競技を見つけよう!!



県内トップ選手を指導する指導者による競技体験を通して、新しい自分を見つけるためのプログラムです。

- ① アーチェリー
- ② 自転車
- ③ スポーツクライミング
- ④ セーリング
- ⑤ なぎなた(女子)
- ⑥ フェンシング
- ⑦ ボクシング
- ⑧ ライフル射撃
- ⑨ ラグビーフットボール(女子)
- ⑩ レスリング

●保護者向けプログラム



未来のアスリートをサポートする目線で、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



日本代表として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。

●トップアスリートとのディスカッション



様々な経験を持つトップアスリートの話を聞き、質問を通して、自分の考えを深めます。(令和3年度は東京五輪日本代表とのディスカッションを行いました。)

修了生の感想

- アカデミーのおかげで自信が付き、色々なことに興味が持てるようになった。
- 学校では教えてもらえないことが学べた。
- 自分に合う競技に出会えた。
- 競技転向を考えるようになった。
- 栄養面を見直し、ごはんをしっかり食べる習慣がついた。
- 一流選手と一緒に活動できて、貴重な体験になった
- スポーツだけでなく普段の生活習慣についても考えられるようになった。

保護者の感想

- 子供の成長にとって非常に良い機会を与えてくれた。
- 一流アスリートの話は、将来に役立つ情報になり、良い刺激になった。
- 仲間との交流や親子間での気持ちの共有などができ、意義ある時間だった。
- 色々なことに前向きにチャレンジしようとするようになった。
- 是非この事業を続けて欲しい。
- 家でも毎日トレーニングをするようになり成長できた。

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、
キーホルダーを配布します！

