



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。

●本格的な競技体験プログラム



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。

12競技の中から自分に合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



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



様々な経歴を持つトップアスリートたちの話を聞き、質問を通して、自分の考えを深めます。

修了生(第一期生)の感想

- アカデミーのおかげで自信が付き、まだもっと知りたいと思った
- 学校では教えてもらえないことが学べた
- 自分に合うスポーツを探し見つけられた
- 競技転向を考えるようになった
- 栄養面などしっかり見直し、習慣がついたことで、どんどん成長できた
- 一流の選手を見ることができて、貴重な体験になった
- 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
- 現役アスリートの話は、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
- 前向きにチャレンジしようとするようになった
- ぜひこの事業を続けて欲しい

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！

