

# 北九州市トップアスリート育成促進事業 スポーツ指導者講習会

1. 目的 : 優れたスポーツ選手を育成するために、スポーツ指導者としての専門的な知識や技能を習得し、指導力の向上を図ります。
2. 主催 : 北九州市
3. 主管 : (株)ギラヴァンツ北九州
4. カリキュラム

	タイトル	内容	日時	会場	講師
第1回	トップアスリートのメンタルマネージメント	『結果を出すアスリートになるためのメンタルマネージメント』 ・成長を加速させる目標設定 ・技術とメンタルを高める練習ノート ・メンタルをコントロールするセルフトーク	9/24(月) 14:00 ～ 16:00	ミクニワールド スタジアム北九州 州記者会見室  住所:北九州市 小倉北区浅野	池 努(いけ つとむ)  Coach Featuring代表 プロ野球、プロサッカー選手や チームのコーチ実績多数 著書:『トップ1%のアスリートだけが使っている目標設定の技術』
第2回	トップアスリートも取り入れているスポーツリズムトレーニング	『スポーツリズムトレーニング』 ・プロチームや選手も取り入れ始めたトレーニング ・トップアスリートに必要なリズム感や敏捷性を向上	10/27(土) 14:00 ～ 16:00	ミクニワールド スタジアム北九州 州記者会見室・ トレーニング ルーム	武藤 克宏(むとう かつひろ)  ギラヴァンツ北九州スクールコーチ スポーツリズムトレーニング協会 認定インストラクター 日本サッカー協会公認A級コーチ
第3回	トップアスリートになるための体幹トレーニング	『トップアスリートに必要な体幹トレーニング』 ～基本的な体幹からのステップアップ実践指導～ ・なぜ体幹が必要か？	11/10(土) 14:00 ～ 16:00	ミクニワールド スタジアム北九州 州記者会見室・ トレーニング ルーム	村上 智明(むらかみ ともあき)  竹内リウマチ整形外科クリニック 理学療法士 日本スポーツ協会アスレティック トレーナー
第4回	トップアスリートになるための栄養学	『指導現場で活かせる栄養指導』 ・食生活のバランスチェック ・アスリートのための食生活について	12/23(日) 14:00 ～ 16:00	国際会議場 32会議室  住所:北九州市 小倉北区浅野	大森 恵美(おおもり えみ)  松本大学 人間健康学部 健康栄養学科 助手 公認スポーツ栄養士 管理栄養士

5. 受講料: 無料

6. 募集人数: 各回30名

7. 応募方法: 往復ハガキかメールにてお申し込みください。

1) 往復ハガキにて下記記入事項①～⑥を明記の上、下記住所までご郵送下さい。

〒802-0001 北九州市小倉北区浅野3-1-26 あべりあ浅野ビル

(株)ギラヴァンツ北九州 武藤(むとう) 宛て

2) メールにて下記記入事項を明記の上、muto@giravanz.jpまでご送信下さい。

\* 記入事項

【件名】 北九州トップアスリート

【本文】

①参加者氏名(フリガナ) ②住所(郵便番号) ③連絡先(携帯電話番号)

④所属先(会社名、学校名等) ⑤参加者の専門スポーツ名

⑥参加可能な希望日 【記入例】:①希望日 9/24、12/23

8. 応募条件: 18歳以上の方

第1回～第4回の中の1回のみ受講でも構いません。

※必ず全日程に参加しなければならない講座ではありません。

9. 応募締切日: 各回開催の10日前までにご応募下さい。

※応募者多数の場合は、抽選となります。

<お問い合わせ先> 株式会社ギラヴァンツ北九州 普及事業本部 武藤 克宏 TEL:093-863-6778

# 2018年 スポーツ指導者講習会

## 9.24(月)/10.27(土)/11.10(土)/12.23(日)

全4回の講習会は、指導現場で役立つものばかりです。是非、ご参加下さい！

### カリキュラム

---

#### 第1回 メンタルマネジメント 9/24(月)



講師:池 努 (いけ つとむ)

スポーツ選手に必要なメンタル(心理・精神)を鍛えるノウハウを学びます。

#### 第2回 スポーツリズムトレーニング 10/27(土)



講師:武藤 克宏 (むとう かつひろ)

スポーツ選手に必要なリズム感や敏捷性について実技を踏まえて学びます。

#### 第3回 体幹トレーニング 11/10(土)



講師:村上 智明 (むらかみ ともあき)

なぜ体幹トレーニングが必要なのか、体幹を鍛えることで選手がどう変化するのかを学びます。

#### 第4回 現場で活かせる栄養学 12/23(日)



講師:大森 恵美 (おおもり えみ)

勝つため、結果を出すための食生活や栄養バランスについて学びます。