

# フィジカルトレーニング講演

## 指導者・保護者のための講演会

入場無料

日時 令和8年1月10日(土) 13時30分～15時30分

場所 泉市民体育館第二体育室

講師 中野ジェームズ修一

定員 100名

申し込み 立川市スポーツ協会HP「講演会申込」

申込期間 12月8日(月)～1月6日(火)

### 講師 中野ジェームズ修一

一般社団法人フィジカルトレーナー協会 代表理事  
スポーツモチベーション CLUB100 最高技術責任者



日本では数少ないメンタルとフィジカルの両面を指導できるトレーナー。「理論的かつ結果を出すトレーナー」として、卓球の福原愛選手やバドミントンの藤井瑞希選手など、多くのアスリートから絶大な支持を得る。2014年からは青山学院大学駅伝チームのフィジカル強化も担当。近年は超高齢化社会における健康寿命延伸のための啓蒙活動や、生活習慣病対策を軸とした企業の健康経営サポートなどにも注力している。

### 遊びから育むスポーツの基礎力 — 未就学児から始める体づくり

#### ■概要

子どもが夢中になって取り組む「遊び」には、将来のスポーツや健やかな成長につながる大切な要素が詰まっています。

本講習会では、昨年ご好評いただいた「年齢別の適切な練習」に加え、未就学児(0～6歳)の発達にフォーカス。

- ・走る・跳ぶ・投げるといった基本動作を、遊びを通して楽しく身につける方法
  - ・この時期に避けたい運動とその理由
  - ・親子で楽しめる運動の工夫
  - ・日常生活に取り入れられる体づくりのヒント
- 運動習慣の土台づくりをわかりやすくお伝えします。

<http://www.t-taikyo.jp/>

主催 立川市／(特非)立川市スポーツ協会

問い合わせ (特非)立川市スポーツ協会事務局 042-534-1483  
FAX 042-537-8033



※ 各自、動きやすい服装で体育館履きをお持ちください