

# ジュニアサポート

定員  
100名  
コース

子どもにスポーツ指導をしている方は、「子どもたちが楽しく、上達することができるように!」を、日々考えていると思います。「ジュニアサポートコース」では、年齢に応じたトレーニング方法やケガへの予防・対処方法など、あなたの知識や経験をさらにスキルアップし、今後の指導に役立てられるよう、専門家や元トップアスリートが直伝します。



期間 全12回 19:00~20:30

2012 9/4火 → 2013 1/22火

受講料

● 本科受講/1コース(全12回) **13,000円**  
● 聴講/1回 **1,500円**

※2コース以上受講の場合は1コースにつき3,000円割引  
※本科受講生が他のコースを聴講する場合は1回1,000円

## 資格にかかわるご案内

公益財団法人健康・体力づくり事業財団  
「健康運動指導士」・「健康運動実践指導者」

- 有資格者の登録更新に必要な単位・研修として認定されます。
- 講義開始時間から15分以上遅刻された場合は認定されません。

## 受講の際のご注意

- ※主催者によるやむを得ない事情により、講師の変更や日程の変更が生じる場合があります。
- ※お客様が欠席された場合の補講はいたしません。
- ※講義の録音・録画は禁止です。



2011年度  
OSAKAスポーツ大学  
受講者  
金野 祐子さん

2011年度OSAKA スポーツ大学の受講者で、テニスのコーチをされている  
金野祐子さんに お話を聞いてみました!

Q スポーツ大学を受講しようと思ったキッカケは?

A ちょうどジュニアのトレーニングのことを深く勉強したいと考えていた時に、一流のアスリートや専門の講師陣に教わることができ、しかも安価に学べる! 日中働いている私でも会場まで通いやすく参加しやすい時間帯だったので、これは受けなきゃ損だ! くらいの気持ちで受講しました。

Q 受講して指導に役立った点、よかった感想を教えてください。

A 習ったことをすぐ次の日に、ジュニアのレッスンで使いました(笑)。そして自分なりにアレンジすることで、コーチングの引き出しが増えた感じです。また日頃会えない他のスポーツ指導者さん達と顔見知りになれたり、交流を深めることが出来たのも受講して良かった点ですね。

回	区分	日程	講座名・講師名	講座内容
1	講義	9/4火	ジュニア期の運動指導のポイントについて NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 会長 尾陰 由美子	子どもの発育・発達における身体活動及びその発育・発達に応じた運動指導のポイントについて
2	講義	9/11火	ジュニア期のスポーツ障害について むこがわスポーツクリニック 院長 相澤 徹	ジュニア期におけるスポーツ障害の種類及びその予防について
3	実技	9/25火	ジュニア期のリズム感を養うためのキッズチアダンス 一般社団法人アスリートネットワーク運営委員 日本人NFLチアリーダー初のチームキャプテン 小島 智子	チアダンスを通じてリズム感の取り方やジュニア期向けの指導法の習得
4	講義	10/16火	ジュニア向けのテーピングⅠ 上半身編(肘、肩など) ピップ株式会社 スポーツケアアドバイザーチーフトレーナー 横部 弘	ジュニア期向けのテーピング法の実習(肘、肩など上半身編)
5	講義	10/23火	ジュニア向けのテーピングⅡ 下半身編(太腿、足首など) ピップ株式会社 スポーツケアアドバイザーチーフトレーナー 横部 弘	ジュニア期向けのテーピング法の実習(太腿、足首など下半身編)
6	講義	11/6火	ジュニア期のスポーツ栄養学 株式会社明治 スポーツ栄養アドバイザー 松崎 愛	スポーツを行っている子どもの食事の取り方
7	講義	12/4火	ジュニアの身体のしくみ(骨、筋肉の働き) NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 会長 尾陰 由美子	骨や筋肉の働きを通して身体運動のメカニズムを習得
8	実技	12/11火	正しい身体の使い方Ⅰ スピード編 一般社団法人アスリートネットワーク理事 シドニーオリンピック100m、400mリレー出場 小島 茂之	発育・発達に応じた正しい身のこなしをトップアスリートが指導する(スピード編)
9	実技	12/18火	正しい身体の使い方Ⅱ 跳躍編 一般社団法人アスリートネットワーク運営委員 '07、'09世界陸上出場 荒川 大輔	発育・発達に応じた正しい身のこなしをトップアスリートが指導する(跳躍編)
10	実技	1/8火	正しい身体の使い方Ⅲ テコンドーを通したバランス編 一般社団法人アスリートネットワーク副理事長 シドニーオリンピックテコンドー銅メダリスト 岡本 依子	発育・発達に応じた正しい身のこなしをトップアスリートが指導する(テコンドーを通したバランス編)
11	実技	1/15火	正しい身体の使い方Ⅳ 体操を通した柔軟性編 アテネオリンピック体操男子団体金メダリスト 水鳥 寿思	発育・発達に応じた正しい身のこなしをトップアスリートが指導する(体操を通した柔軟性編)
12	実技	1/22火	正しい身体の使い方Ⅴ 総合編 一般社団法人アスリートネットワーク副理事長 北京オリンピック400mリレー銅メダリスト・大阪ガス株式会社 朝原 宣治	発育・発達に応じた正しい身のこなしをトップアスリートが指導する(総合編)

講義/会議室

実技/サブアリーナ

※動きやすい服装・体育館シューズをお持ちください。

ジュニアサポートコースは、日々思考錯誤されている、指導者の皆さんの背中をそっと押し出せるよう、講義だけでなく、実践に役立つ実技も豊富にご用意しております。