

負けない体でライバルに差をつける!!

中学生から始める

ジュニアアスリート トレーニングプログラム

8回の教室を通して、ジュニアアスリートに身につけておきたい、様々な運動能力を高めるトレーニングを体験します
どの種目にも通ずる能力を刺激し、パフォーマンス向上!!

この冬でライバルに差をつけて、心も体も強くなる!! **全国・世界で活躍する選手を目指そう!!**

コーディネーション

複合運動を通じて、
空間把握や力の加減、
タイミング能力を学
びます

スピード

スポーツに必要な
様々なスピード能力
を学びます

アジリティ

体をコントロール
する能力につい
て、バランス、方
向転換動作に特化

クイックネス

多くのスポーツに
必要な刺激に対
して素早く動き出
す能力を向上します

栄養講座

富山短期大学
大森 聡准教授による
**ジュニア期の
栄養サポート**

開催日

令和8年10月～令和9年1月(全8回) 月曜日 19:00～21:00
①10/19 ②11/2 ③11/16 ④11/30 ⑤12/7 ⑥12/21 ⑦1/18 ⑧1/25

会場

YKK AP アリーナ(富山市湊入船町12-1)

講師

油谷 信隆 氏(株式会社アルプス) ほか

参加料

1,200円(全8回分)

申込方法

令和8年9月24日(木)から10月13日(火)まで

富山市スポーツ協会ホームページよりお申込みください。

申込多数の場合は抽選し、10月14日(水)に応募者全員にご案内します。

▶▶▶



申込フォームへGO!!

公益財団法人 富山市スポーツ協会

☎ 076-432-1117



076-405-9390

✉ taikyou1117@taikyou-toyama.or.jp

公益財団法人 富山市スポーツ協会

LINE公式アカウント・Instagram



あなたが今! 知りたい情報をすばやくGET!!