

リーダーへの 一歩を 踏みだそう！

2025年

3月2日 (日)

会場：nepiaアイスアリーナ



苫小牧市スポーツ少年団 ジュニアリーダー交流研修会

時間

10時～15時

参加料

無 料

参加対象

今後、リーダーとして
活躍を期待される者

スケジュール

受付	9:20～9:40
開講式	9:50～10:00
交流研修会	10:00～12:00
休憩	12:00～13:00
交流研修会	13:00～15:00
閉講式	15:00～15:10

研修会内容

一部

【リーダーマインドと目標達成のための道のり】

- ・スポーツにおけるキャプテンが取るべきリーダーシップとは
- ・理想とするキャプテン像、コミュニケーション術は
- ・大谷翔平が実践したマンダラチャートを作ってみよう

二部

【パフォーマンスを上げるための体の仕組みとトレーニング方法】

- ・体の仕組みの理論とパフォーマンスピラミッド
- ・重要な体幹トレーニングとは何か
- ・パフォーマンスを高めるための神経系トレーニング

講師 木田 麻美 氏



フィットネスインストラクター、パーソナルトレーナー、パーソナルインストラクター™養成講師、NESTA JAPAN キッズコーディネーションスペシャリスト。

苫小牧市日新町ボディリマインドでジュニア&大人のパーソナルトレーニングを提供。

お申し込みはこちら▶



お問い合わせ▶

苫小牧市スポーツ少年団事務局

TEL：0144-37-7100

主催：苫小牧市 苫小牧市スポーツ協会 苫小牧市スポーツ少年団