

2026
2/15 日
10時～15時
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

誰かを支える一歩が、リーダーの始まり。

1日のスケジュール

9:20～9:40	受付
9:50～10:00	開講式
10:00～12:00	交流研修会（一部 座学）
12:00～13:00	休憩
13:00～15:00	交流研修会（二部 実技）
15:00～15:10	閉講式

みんなで
やってみよう！



講師 木田 麻美（きだ あさみ）

小学4年生から社会人までスピードスケート選手として活躍後、トレーニング指導やメンタルコーチングを指導。

現在、苫小牧を拠点に日本各地でフィットネストレーナーとしてレッスンやワークショップを展開。

参加条件



参加料：無料

参加対象：今後リーダーとしての活躍を期待される者
（指導者やコーチ、保護者の見学可）

申込期日：令和8年2月6日（金）まで

申込はこちら→



研修会一部 内容



スポーツが違っててもキャプテンにとって
大事なことは同じ

- ①競技を超えても共通するリーダー力
- ②違いがあるからこそ学べるグループワーク
- ③大谷翔平が実践したマンダラチャートを作ろう

研修会二部 内容



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

- ①体の仕組みの理論とパフォーマンスピラミッド
- ②重要な体幹トレーニングとはなにか
- ③パフォーマンスを高めるための神経系トレーニング

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