

ジュニアスポーツ指導者講習会

「フィジカル&メンタルが強くなる!!」

子どもの運動神経

向上プログラム



2025  
3 / 17 月 午後  
7時~9時

@市民活動センタープラッツ  
6F 第2会議室

青山学院大学  
駅伝チームの  
フィジカル強化も担当!

参加費  
無料

動きやすい  
服装で参加

講師 中野 ジェームズ修一氏 (株) スポーツモチベーション 最高技術責任者

「理論的かつ結果を出すトレーナー」として数多くのトップアスリートやチームのトレーナーを歴任。特に卓球の福原愛選手やバドミントンのフジカキベア（藤井瑞希選手・垣岩令佳選手）の個人トレーナーとして広く知られている。ランニングなどのパフォーマンスアップや健康維持増進のための講演、執筆など多方面で活躍。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。性差に配慮したトレーニング指導という概念の先駆者でもある。主な著書に『医師に運動しなさいと言われたら最初に読む本』（日経BP）『青トレ』（徳間書店）などベストセラー多数。書籍の累計発行総数は200万部を超える。NHK趣味どきっ！柔軟講座でもおなじみ。

問合せ先

詳細はこちら

申込みはこちら



府中市スポーツタウン推進課スポーツ支援係

TEL : 042-335-4499 MAIL : taiiku01@city.fuchu.tokyo.jp