

A-1 楽しくサーキットトレーニング

体力の向上というと「強制的、しんどい」など印象を抱きがちですが、本来、体を動かすことは楽しさも含まれています。遊びの要素を取り入れながら、多くの種類を組み合わせた弱い負荷の運動を行います。

みやひら たかし
宮平 喬 (筑紫女学園大学)

対象	時間	講師料
小学校 4~6年生	30分	¥3,000

太宰府市文化学習課 ☎ 092-921-2101 ✉ bunka-g@city.dazaifu.lg.jp

A-2 スポーツとトレーニング

豊かなスポーツライフを送るために、スポーツ環境への理解を深めます。また、健康生活を送るために、体の仕組みや食生活などの生活環境への理解を深めます。

くわの ひろふみ
桑野 裕文 (九州情報大学)

対象	時間	講師料
中学生 高校生	応相談	¥3,000

太宰府市文化学習課 ☎ 092-921-2101 ✉ bunka-g@city.dazaifu.lg.jp

A-3 睡眠と心の健康 (眠育プログラム)

適切な睡眠が取れないと、生活のリズムが乱れて、心や体にさまざまな悪影響が現れます。この講座では、子どもたちに睡眠の大切さと心の健康について分かりやすく解説します。

おおにし りょう
大西 良 (筑紫女学園大学)

対象	時間	講師料
小学生 ~高校生	45分	¥3,000

太宰府市文化学習課 ☎ 092-921-2101 ✉ bunka-g@city.dazaifu.lg.jp

**A-4 近代スポーツの始まりと進化
~スポーツ観戦がきっと楽しくなる~**

近代スポーツの生い立ちについて探っていききたいと思います。

あらかぎ かずま
蘭 和真 (日本経済大学)

対象	時間	講師料
高校生以上	応相談	¥3,000

太宰府市文化学習課 ☎ 092-921-2101 ✉ bunka-g@city.dazaifu.lg.jp

**A-5 福祉とスポーツ
~障がい者のスポーツを考える~**

障がい者スポーツの始まりやパラリンピックについて学びながら、人々の幸せについて考えてみたいと思います。

あらかぎ かずま
蘭 和真 (日本経済大学)

対象	時間	講師料
高校生以上	応相談	¥3,000

太宰府市文化学習課 ☎ 092-921-2101 ✉ bunka-g@city.dazaifu.lg.jp

A-6

スポーツができること

～少子高齢化・医療費・地域教育力に着目して～

2010年には「スポーツ振興法」が「スポーツ基本法」へと50年ぶりに全部改正されました。そこで公示された「これからのスポーツの目指す姿」を理解していきます。

さかくち ひであき

坂口 英章 (日本経済大学)

対象	時間	講師料
----	----	-----

高校生以上	応相談	¥3,000
-------	-----	--------

太宰府市文化学習課

☎ 092-921-2101

✉ bunka-g@city.dazaifu.lg.jp

A-7

健康講座

～生活習慣病を知り、健康の達人を目指そう～

生活習慣病の発症予防・重症化予防において、健康的な生活を営む上で必要な、糖尿病をはじめとする生活習慣病の正しい知識を習得し、適切な生活習慣ができるようにサポートします。

なかむら まり

中村 麻里(福岡女子短期大学)

対象	時間	講師料
----	----	-----

大人	60分	¥3,000
----	-----	--------

太宰府市文化学習課

☎ 092-921-2101

✉ bunka-g@city.dazaifu.lg.jp

A-8

**健康増進から運動選手のための
各種トレーニングの実践**

各個人の目的に応じたトレーニング方法を実戦形式で解りやすく説明します。具体的には、ラダー、ミニハードルトレーニング、レジスタンストレーニング、ゴムチューブを使ったトレーニング、筋コンディショニングとしての各種ストレッチング等をご要望に応じて紹介します。

みつい のぶすけ

光井 信介 (日本経済大学)

対象	時間	講師料
----	----	-----

小学生以上	応相談	¥3,000
-------	-----	--------

太宰府市文化学習課

☎ 092-921-2101

✉ bunka-g@city.dazaifu.lg.jp

A-9

インソール（靴の中敷き）の作成体験

自分の足に合ったインソール（中敷き）の作成体験をしてみませんか？足は第2心臓といわれ、足裏から健康をサポートしていきます。また、フットウエア、靴の選び方及び、足のトラブル等もご相談ください。一緒に解決策を考えていきましょう。

みつい のぶすけ

光井 信介 (日本経済大学)

対象	時間	講師料
----	----	-----

小学生以上	応相談	¥3,000
-------	-----	--------

太宰府市文化学習課

☎ 092-921-2101

✉ bunka-g@city.dazaifu.lg.jp

A-10 足趾筋力の測定及び足趾トレーニングの実践みつい のぶすけ
光井 信介 (日本経済大学)

足の指（足趾）の筋力を測定してみませんか？足趾の筋力は加齢とともに低下し、転倒との関連性が報告されています。また、足趾筋力のトレーニングにより、バランス能力の向上効果が期待できます。足趾筋力の重要性について紹介致します。

対象	時間	講師料
小学生以上	応相談	¥3,000

太宰府市文化学習課 ☎ 092-921-2101 ✉ bunka-g@city.dazaifu.lg.jp

A-11 アスリート・センタード・コーチングによる指導を考える ～指導は混沌とした泥沼の中の即興の演技！～わたなべ ゆうや
渡邊 裕也 (日本経済大学)

より良い指導とは何か？を追求することは、スポーツ指導を行う上で永遠に続くテーマです。本講座では、選手自身の“学び”に焦点をあてたアスリート・センタード・コーチングをもとに、より良い指導とは何かについて皆様と考えていきたいと思えます。

対象	時間	講師料
大人	応相談	¥3,000

太宰府市文化学習課 ☎ 092-921-2101 ✉ bunka-g@city.dazaifu.lg.jp

A-12 スポーツコーチングとコミュニケーションわたなべ ゆうや
渡邊 裕也 (日本経済大学)

スポーツコーチングは他人理解も重要です。相手を理解するためのコミュニケーションはどのようにすればいいか考えながら、より良いコーチングを行うためのスキルを身につけていきましょう。

対象	時間	講師料
高校生以上	応相談	¥3,000

太宰府市文化学習課 ☎ 092-921-2101 ✉ bunka-g@city.dazaifu.lg.jp

A-13 親子でかけっこ教室やひろ ふうた
八尋 風太 (日本経済大学)

親子で楽しくふれ合いながらできる「かけっこ」。基本的な走り方を一緒に体を動かしながら学びます。走ることの楽しさを知ってもらえたらと考えています。ご家族での参加も大歓迎です。

対象	時間	講師料
小学生・保護者	60分程度	¥3,000

太宰府市文化学習課 ☎ 092-921-2101 ✉ bunka-g@city.dazaifu.lg.jp

A-14 初めてのダンス教室くるしま さおり
久留島 彩織 (福岡女子短期大学)

リズム運動はすべての運動の基礎になります。リズムに合わせ、元気にダンス！自由なからだどころで身体表現を楽しみましょう。

対象	時間	講師料
幼児～小学校低学年	45～60分	¥3,000

太宰府市文化学習課 ☎ 092-921-2101 ✉ bunka-g@city.dazaifu.lg.jp