

身体の使い方がわかると、強くなる！勝てる！ケガをしなくなる！



小学4年生～中学3年生対象

プロのフィジカルトレーナーが楽しく&しっかりトレーニング！

NSCジュニア
スポーツアカデミー

新期生募集！

年間
8000円
オリジナルシャツ
付与！



※日程・場所・内容は一部変更になる場合もあります。 ※別途保険料がかかります

プログラム内容

1、トレーニング

競技力向上を目的としたフィジカルトレーニング
開校式・閉校式に体力テストを行います。

例：自重・負荷を加えた基礎筋力、身体の安定と動きづくり・バランスとリアクション・全身の運動性と身体の使い方、クイックネス・スピード、リズム、アジリティなど独自カリキュラム

2、セミナー

スポーツ医科学や栄養学、メンタルトレーニング、目標設定など

校長・トレーナー

校長：阿部 雅司

名寄市スポーツ振興アドバイザー
リレハンメルオリンピック金メダリスト

トレーナー：橋本文音、山本 あゆみ

橋本文音（メイントレーナー）

札幌を拠点にクラブチームの
トレーニングコーチを務める。

山本あゆみ

名寄を拠点に子ども向けフィットネス
教室やピラティススタジオを運営。



日程／会場 ※祝日や事情により別日の場合もあります

●時 間 16：30～18：00

●日 程・会 場

5～7月 第2・第4月曜日 名寄市スポーツセンター

8～10月 第2・第4火曜日 名寄南小学校

開校式：5月22日（風連B&G海洋センター）

閉校式：2月23日

5/23, 6/13, 6/27, 7/11, 7/25, 8/9, 8/20, 9/13, 9/20

10/11, 10/25, 11/14 .11/28, 12/12, 1/10, 1/23, 2/13

セミナー、メディカルチェック

セミナー／7、11月に予定

メディカルチェック／10月に予定

詳細・昨年の様子はここから！



申込方法は裏面をご覧ください。

【主催・問い合わせ先】

NSスポーツコミッション

info.nsportscommission@gmail.com

01654-2-2218



NSスポーツコミッション
N SPORTS COMMISSION

対象、参加費、応募要項 ※詳細・規約は必ず以下のQRコードから確認をお願いします。

- 【対象】名寄市内に在住、もしくは名寄市内の運動系部活やスポーツ少年団、スポーツ競技団体のいずれかに所属する
2022年4月時点の小学4年生～中学3年生。
- 【参加費】・年間登録料 8,000円（アカデミーオリジナルTシャツが付与されます）・スポーツ安全保険料 800円
- 【応募期間】4月5日～5月9日
- 【応募方法】応募用紙に必要事項をご記入の上、メールか郵送かFAXでお申込みください。
規約・応募用紙は以下のサイトか右のQRコードから入手してください。
<https://nayorosports.com/nsc/nsc-junior-sports-academy2022/> →→→
- 【定員】20名
- 【入会決定】入会の可否は、ご記入いただいたメールアドレスに5月9日にご連絡いたします。
- ※新型コロナウイルスの影響により日程や内容が変更になる場合があります。ご了承の上お申し込みください。



NSCジュニアスポーツアカデミー申込書

氏名（ふりがな）		性別	生年月日/年齢（2022年4月1日現在）	
		男 ・ 女	西暦	年 月 日 (才)
学校・学年		所属しているスポーツ団体（部活動含む）		
現住所				
〒				
保護者氏名		緊急連絡先（電話番号）	E-mail（連絡をメールで行います）	
経験しているスポーツ種目など、スポーツ歴を教えてください				

本アカデミーに参加したいと思った理由、目標などを書いてください。
アカデミー生本人がご記入ください。

以下についてご確認の上、保護者の直筆のサインをお願いします。

私と本アカデミーの入校希望者は、
本アカデミーの規約を読み、承認しました。

記入日：西暦 年 月 日

名 前：

5月9日（月）18:00までに以下のいずれかの方法にてお申し込みください（消印有効）

- 1、PDFか写真でメール送付 info.nsportscommission@gmail.com
- 2、郵送、または持参 〒096-0023 北海道名寄市西13条南4丁目2番地 名寄市民文化センター内
Nスポーツコミッション「ジュニアスポーツアカデミー」係
- 3、FAXで送る 01654-2-2356

