

まち・ひとをスポーツで元気にする
南島原市スポーツ講演会

夢の叶え方

～諦めない心が未来をひらく～

講師

世界水泳選手権 2022 (ブタペスト) / 2023 (福岡)
アーティスティックスイミング 金メダリスト

乾 友紀子 氏

トップトレーナーによる
トレーニング体験会！

お申し込み
QRコード



申込締切
2026年1月8日(木)

定員 70名

※申込多数の場合は抽選

日時

2026年
1月25日 日

- ・開場 10:00～
- ・講演会 10:30～11:30
- ・トレーニング体験会 12:30～14:00

会場

講演 深江ふるさと伝承館

※駐車場には限りがありますので、出来るだけ乗り合わせてお越しください。

トレーニング会場 深江体育館

お問い合わせ

●南島原市スポーツ協会（生涯学習課内） TEL:0957-73-6703
＜当日連絡先＞ 深江公民館 TEL:0957-73-6716

【主催】南島原市スポーツ協会 【共催】南島原市・南島原市教育委員会



講演テーマ

夢の叶え方

～諦めない心が未来をひらく～

世界水泳選手権 2022（ブタペスト）/ 2023（福岡）
アーティスティックスイミング 金メダリスト

講師

乾 友紀子 氏

プロフィール

1990 年 12 月 4 日生まれ（出身 滋賀県近江八幡市）

2016 年 リオオリンピックでデュエット銅メダル・チーム銅メダルを獲得

2021 年 東京オリンピックでデュエット4位・チーム4位

2022 年 世界水泳選手権（ブタペスト）でソロフリー金メダル・ソロテクニカル金メダルを獲得

2023 年 世界水泳選手権（福岡）でソロフリー金メダル・ソロテクニカル金メダルを獲得



トレーニング体験会について 定員 **70** 名

講師

北浦 良明 氏

申込 QR コード



セントラルミシガン大学にてスポーツ医学を専攻。

2003 年 MLB チームカンザスシティロイヤルズ専属アスレティックトレーナーとして契約

2012 年から井村アーティスティックスイミングクラブのアスレティックトレーナーを務め、ジュニアから日本代表選手までをサポートしている。

テーマ「感覚を研ぎ澄ます運動スキルトレーニング」

今回のトレーニング体験会では、動きの効率を高めるために、以下の内容で実施予定です！

- ①日常生活やスポーツにおける基本的な動作パターンのチェック
- ②股関節・肩関節・足首など、可動性が重要な関節の、柔軟性や動きを高めるエクササイズ
- ③全身の連動性を高めるトレーニング

<日 時>

2026 年

1月25日

- ・開場 10:00～
- ・講演会 10:30～11:30
- ・トレーニング体験会 12:30～14:00

<講演会会場>

深江ふるさと伝承館

南島原市深江町丁 2266 番地 1



トレーニング会場：深江体育館

<お問い合わせ>

南島原市スポーツ協会

TEL.0957-73-6703

南島原市南有馬町乙 1023 番地
南島原市教育委員会 生涯学習課内
E-mail:minamishimabaraspports@gmail.com

南島原市スポーツ協会



《当日連絡先》●深江公民館 TEL:0957-73-6716