成長期の
スポーツと栄養

～成長とスポーツを支える食事のポイント～

ジュニアスポーツ指導者講習会

ジュニアアスリートの成長と競技力向上を支えるため、成長期に必要な栄養や食事の知識、水分補給、試合期のコンディショニングなどについて学ぶ講習会を開催します。指導者はもちろん、スポーツを頑張るお子さんを支える保護者の方にもおすすめの内容です。日々の指導や家庭で役立つ実践的な知識を、分かりやすく学べます。

令和8年12月12日(土)
17時～18時30分
（16時45分から受付）

- **場所：キッコーマンアリーナ**
- **講師：大戸（ねぎ）　美智子（みちこ）さん**
  （公認スポーツ栄養士・管理栄養士）
- **定員：100人(先着順)**
- **費用：無料**
- **持ち物：上履き、筆記用具**
- **申し込み：11月2日～11月26日まで申込専用フォームで受付**

《講師プロフィール》
ジュニアアスリートからプロ選手まで、さまざまな選手を対象に、個々の課題や目標、競技特性に合わせた栄養サポートを行っている。特にジュニアアスリートには、パフォーマンス向上と健やかな発育・発達を両立できる身体づくりを栄養面から支援。選手への個別サポートのほか、チームサポートや保護者・指導者向けの講習会等も実施。

申込はこちら↓

問い合わせ：スポーツ振興課　☎04-7157-2225（平日9時～16時30分）