

「タニタ」の管理栄養士による

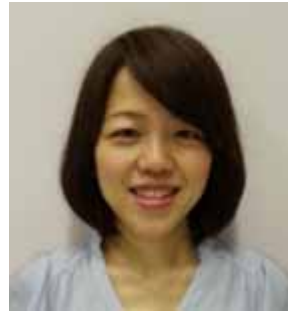
ジュニア年代のからだと食事

と き 8月7日（木）
19:00～（受付18:30～）
ところ 越前市文化センター小ホール

講 師 小澤 智子 氏
対 象 市内スポーツ少年団保護者
指導者・中学校部活顧問 ほか

参加料 無料
申込方法 下欄の申込書をスポーツ課まで
ご提出ください。
（メール・ファックス・郵送）

申込期限 8月1日（金）
主 催 越前市教育委員会
越前市スポーツ少年団本部
協 力 （公財）日本サッカー協会



管理栄養士 小澤 智子 氏
株式会社タニタ
開発部 生体科学課

スポーツ栄養を専門として商品の研究開発を行うとともに、プロおよび成長期の選手の体組成評価と栄養指導を行っている。

《講師より》

競技を行う『からだ』は、あなたが『食べたもの』でつくられています。からだの変化が大きい成長期の選手は、自分のからだを知りながら正しい食習慣やからだの管理方法を知ることが大切です。

昨年お伝えした食事の基本をおさらいしながら、成長期の選手の夏を乗り切る食事管理についてお伝えいたします。

《申込み・問合せ》 越前市教育委員会事務局スポーツ課 〒915-0074 越前市蓬萊町 8-10
TEL：0778-22-7463
FAX：0778-22-7497
メール：sport@city.echizen.lg.jp

《裏面もご覧ください》

《キリトリ》

8月7日（木）「ジュニア年代の栄養と食習慣」申込書

所 属 _____（スポーツ少年団（ _____ 部）・小学校・中学校）

申込代表者 _____ 連絡先 _____

氏 名	性別	年齢	保護者(育成会)・指導者・その他()
	男・女	才	保護者(育成会)・指導者・その他()
	男・女	才	保護者(育成会)・指導者・その他()
	男・女	才	保護者(育成会)・指導者・その他()
	男・女	才	保護者(育成会)・指導者・その他()
	男・女	才	保護者(育成会)・指導者・その他()

「越前市競技力向上プロジェクト」とは...

2018年福井しあわせ元気国体での越前市選手の活躍を目指し、「越前市ふるさと大使」である日本サッカー協会名誉会長 小倉 純二 氏 を特別顧問に迎え、同協会のノウハウなどを生かして、ジュニア層の選手・指導者の育成、強化を目的とした事業を実施推進していくプロジェクトです。(平成25・26年度の2箇年プロジェクト)

基本的プログラムでは、選手や指導者育成を「フィジカル」「栄養・食習慣」「メンタル」の3つの柱を中心に、全6回の講習会を実施する予定です。

平成26年度の実施予定

《栄養・食習慣》

「ジュニア年代の栄養と食習慣」 平成26年8月7日(木)

講師：小澤 智子 氏 (株式会社タニタ 管理栄養士)

内容：このチラシの表面をご覧ください。

《フィジカル》

「ジュニア年代の体づくり」(仮称) 平成26年11月下旬～12月上旬(予定)

講師：早川 直樹 氏 (JFAフィジカルフィットネスプロジェクト 日本代表コーチ)

内容：ジュニア年代に必要なフィジカルトレーニングや、冬期の効果的なトレーニング方法について実施予定。

《メンタル》

「ジュニア年代のメンタル」(仮称) 平成27年2月中旬(予定)

講師：未定

内容：「考えられる選手」の育て方や、ジュニア年代に対する大人からのかかわり方について、パネルディスカッション形式で実施予定。

ぜひご参加ください！