

平成21年度競技力向上事業 (ジュニア強化特別事業)

## 『食事で選手を育てよう「スポーツ選手の栄養」』Ⅱ

いよいよ2010年度のシーズンを待つばかりとなりました。将来の日本代表をお育ての保護者の皆さま、また、小・中学生のアスリートを育てていらっしゃる指導者の皆さま、選手を育て上げるためには、選手を取り巻く環境整備がとても大切になります。もちろん選手の意欲や資質も大切です。選手の適切なアドバイスをする「指導」が最も重要な要素かもしれません。しかし、心の体の両方を安定させるためには、「栄養」が必要不可欠となります。

昨年度に引き続き、今年度も、(財)日本陸上競技連盟・普及育成委員会U-15育成部委員の大畑好美先生をお迎えして、講演と実習を行い、将来の日本を支えるであろう、東京都のスポーツ選手に必要な、バランスの良い食事について、選手を支える保護者と指導者がいっしょになって考えてみたいと思います。

### 記

1. 期 日 平成22年3月14日(日)
2. 主 催 (社) 東京陸上競技協会・同強化部・普及部
3. 協 力 (財) 東京都スポーツ文化事業団
4. と ころ 武蔵野総合体育館 大会議室  
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町5-11-20 tel 0422-56-220  
※当日は、武蔵野陸上競技場にて、平成21年度競技力向上事業(ジュニア特別強化事業)小中学生陸上競技強化練習会が行われています。
5. 講 師 (財) 日本陸上競技連盟・普及育成委員会U-15育成部委員  
同 食育プロジェクト委員  
管理栄養士 大畑 好美 先生
6. 内 容 『食事で選手を育てよう「スポーツ選手の栄養」』Ⅱ
7. 時 間 9:30~11:30 簡単な実習を行います(途中休憩あり)。
8. 定 員 約100名(先着順で満員になり次第締切)
9. 費用無料
10. 問い合わせ (社) 東京陸上競技協会強化部  
競技力向上事業担当 下山 良成