

陸上競技選手の保護者・指導者の皆さま

(社) 東京陸上競技協会強化部・普及部

平成23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Ⅳ「今、必要な栄養は？」』

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、今年に向けての準備は、着々と進んでいますでしょうか。寒い冬は、心と体の充電期でもあります。

今年度も、東京都のジュニア強化事業の一環で、今年も陸上競技選手をお育ての方々を対象として、スポーツ選手の栄養指導についての講習会を実施する運びとなりました。

今年で4年目となりますが、(財)日本陸上競技連盟・普及育成委員会U-15育成委員の大畑好美先生をお迎えし、食事指導の基礎知識についての講習を行いたいと存じます。

ここ数年、東京都の競技力は向上の一途をたどっています。競技力の向上は「適切なトレーニングや休養だけでなく、十分な栄養が大切となります。それには、「今、このときに必要な栄養」についての理解は不可欠です。

まずは、選手を支える保護者と指導者がいっしょになって基礎知識を学んでいきましょう。

記

1. 期 日 平成24年2月12日(日)
2. 主 催 (社) 東京陸上競技協会強化部・普及部
3. 協 力 (財) 東京都スポーツ文化事業団
4. と ころ 夢の島競技場会議室
〒136-0081 東京都江東区夢の島1-1-2 Tel 03-3522-0846
※当日は、競技場で平成23年度競技力向上事業(ジュニア特別事業)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U-15育成委員
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Ⅳ「今、必要な栄養は？」』
7. 時 間 9:30~11:30
8. 定 員 約100名(当日受付で満席になり次第〆切り)
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

連絡先 E-mail info@tokyoctr.com 東京都中体連陸上競技部まで