

～子どもの体力向上推進運動～ 競技力向上に欠かせないからだづくり

第1回スポーツ食育教室



トレーニング



- 競技力向上のためのからだづくりとは？
- 成長期の子どもにとっての正しい筋力トレーニングとは？・・・ など
こんな疑問にお答えします！

スポーツ栄養



- 部活動で練習に励む、成長期の子どもにとってバランスの良い食生活とは？
- 食が細い子どものための栄養バランスが取れた食事とは？・・・ など
こんな疑問にお答えします！

スポーツメンタル トレーニング



- 選手に対して行う理想的な指導方法とは？
- 「うまくなる」「試合に勝つ」を実現するには？・・・ など
こんな疑問にお答えします！

日時：2015年2月14日(土)

展示エリア 10:00～16:00 <出入り自由>
セミナー 11:00～16:00
相談コーナー 10:00～11:00

会場：川崎商工会議所 (川崎市川崎区駅前本町11-2 川崎フロンティアビル3階)

主催：公益財団法人川崎市スポーツ協会

共催：株式会社 食品化学新聞社

参加費：1,000円 (税込)

◇後援：川崎市・川崎市教育委員会・神奈川県教育委員会・公益財団法人神奈川県体育協会・川崎商工会議所・川崎市PTA連絡協議会・川崎市スポーツ指導者協議会・川崎市スポーツ推進委員連絡協議会・川崎市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会・川崎市障害者スポーツ指導者協議会・川崎市レクリエーション連盟・かわさき市民放送・東京新聞・東京新聞today・宮山スポーツプラザ・特定非営利活動法人NSCAジャパン・神奈川新聞社・tvk (テレビ神奈川)

◇協賛：森永製菓株式会社ウイダーマーケティング部ほか

<http://www.foodchemicalnews.co.jp/>

食品化学新聞社

検索

【お問合せ先】株式会社 食品化学新聞社 関連事業統括部

fcnmail@foodchemicalnews.co.jp

〒101-0051 千代田区神田神保町3-2-8 昭文館ビル

TEL:03-3238-7896/FAX:03-3238-7898

お申込は
裏面へ



第1回スポーツ食育教室お申込書

お申込先：FAX03-3238-7898

参加費
1,000円
(税込)

締切
2015年
1月31日
(土)

展示コーナーは出入り自由です。
商品・DVD提供などがございますので、
この機会をご利用ください！



プログラム(2月14日)

展示
時間

10:00
～
16:00

10:00～11:00 スポーツ相談コーナー

栄養、メンタルトレーニング、トレーニングについて専門の先生に相談できるコーナーです。

講師：橋本 玲子（はしもとれいこ）先生 (株)Food Connection 代表取締役 公認スポーツ栄養士
講師：花木 祐真（はなき ゆうま）先生 横浜市立横浜商業高校 専属ストレングスコーチ
講師：高妻 容一（こうづまよういち）先生 東海大学 体育学部 競技スポーツ学科 教授

11:00～12:00 スポーツ栄養

未来のトップアスリートを目指す子どもの食生活～バランスのとれた食生活していますか？～

講師：橋本 玲子（はしもとれいこ）先生 (株)Food Connection 代表取締役 公認スポーツ栄養士

12:00～12:45 スポンサープレゼンテーション

食事だけでは補えない栄養成分の上手な摂り入れ方をスペシャリストがご案内します！

12:45～13:30 お昼休憩

※時間に限りがございますので、お弁当の予約をお勧めします（有料）

13:30～14:30 トレーニング

選手の可能性を引き出す身体づくりとそのトレーニング方法～横浜市立横浜商業高校の実践例～

講師：花木 祐真（はなき ゆうま）先生 横浜市立横浜商業高校 専属ストレングスコーチ
（特定非営利活動法人NSCAジャパン東海地域ディレクター）

14:30～16:00 スポーツメンタルトレーニング ※軽い実技含む

競技力向上のためのメンタルトレーニング

講師：高妻 容一（こうづまよういち）先生 東海大学 体育学部 競技スポーツ学科 教授

<お申込について> ①ご参加1名様につき1枚のお申込用紙をご利用ください。②お支払いは当日です。
③お申込書が届き次第、ご登録頂きましたメールアドレスにお申込完了メールを返信致します。チケットの代わりになりますので、当日、ご持参ください。

<お願い> 当日は混雑が予想されます。本申込書にて事前予約されますとお席は確保されます。もし当日のご参加が出来なくなりました場合は事務局までご連絡いただけますよう、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

お名前：	<input type="checkbox"/> 参加します（参加費：1,000円）	
貴社・団体名：	<input type="checkbox"/> NSCA会員※NSCA CEU 0.35(カテゴリー-A)付与あり	
部署・役職：	お弁当の希望： あり(860円) ・ なし	
ご住所：〒		
TEL：	関連する競技	
FAX：	該当項目に○	指導者 ・ 保護者 ・ その他
メールアドレス：		