

ジュニアアスリートのための スポーツ栄養セミナー

ワーク形式のセミナーで身体を
動かしながら学びます。

特製アスリート弁当を食べて、
楽しく、おいしく学びませんか。

講師：小清水孝子

大妻女子大学教授、公認スポーツ栄養士

国立スポーツ科学センター研究員、福岡大学教授等を経て2015年より現職。自転車競技ナショナルチームをはじめ多くのトップ・ジュニア選手の栄養サポートスタッフとして活動。（公財）日本オリンピック委員会強化スタッフ、（医・科学スタッフ／自転車）NPO法人日本スポーツ栄養学会理事。

第1回

日時：2016年12月3日（土）

10:00～14:30（9:30 受付開始）

場所：大妻女子大学 多摩校 比較文化学部棟3100教室

申込期限：2016年11月19日（土）

第2回

日時：2016年12月18日（日）

10:00～14:30（9:30 受付開始）

場所：大妻女子大学 千代田校 F棟 342教室

申込期限：2016年12月4日（日）

プログラムの詳細は裏面をご覧ください。

参加費：特製アスリート弁当代 900円（税込）

申込先：サッカー連盟事務局（info@u12tfa.jp）まで。
氏名、参加人数、電話番号、所属チーム、参加希望日を
明記のうえお申し込み下さい。

各回で親子ペア50組（100人）の先着順となります。

女子ジュニアアスリートと保護者のみなさんは、女性特有のスポーツ障害についてのセミナーもあります。通常、約5千円～1万円程度の費用がかかるセミナーを無料で受けられるチャンスです。

是非、お誘い合わせのうえ、お越し下さい。

希望者（先着順）には、InBody測定をもちいて、各部位の筋肉量、体脂肪量、体脂肪率、基礎代謝量などを無料で測定し、結果について解説します。測定を希望される場合は、10：00までにお越し下さい。

スポーツ栄養セミナーのみに参加される場合は、第二部からご参加ください。

プログラム

第一部

9：30：受付開始

10：00：InBodyを用いた身体測定（希望者のみ・先着順）

11：00：InBodyの測定結果について（高波嘉一・大妻女子大学・教授）

第二部

11：00：受付開始

11：30～12：30：スポーツ栄養セミナー（ワーク形式）

12：30～13：30：お弁当を実食第三部

13：30～14：30：女子アスリートのためのセミナー