

スポーツ栄養学でジュニア選手を身体から育成

ジュニア選手の スポーツ栄養学

選手が試合で力を発揮するためには、普段の食事がとても重要です。本セミナーでは成長するジュニア選手だからこそ必要な食事について、わかりやすくお話しします。

日時  **令和4年9月24日（土）10:00～12:00**

会場  **東京体育館 第一会議室**

JR総武線「千駄ヶ谷」駅

都営大江戸線「国立競技場」駅A4出口 各徒歩1分 ※エレベーターあり

対象  中学生以上の方

募集人数  40名（先着順）

持ち物  筆記用具、体調管理チェックシート

参加料  中学生/500円 高校生以上/1,000円

申込開始  令和4年7月25日(月)～

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を、チラシ裏面またはお申込みHPよりご確認の上、お申込みいただきますようお願いいたします。

講師：篠原 絵里佳 氏

所属：医療法人館出張佐藤会 フィーカレディースクリニック

- ・ Health & Beautrition 主宰
- ・ 管理栄養士
- ・ アスリートフードマイスター認定講師
- ・ 日本抗加齢医学会認定指導士
- ・ 睡眠改善インストラクターなど

トップアスリート、女性アスリート、運動を楽しむ全ての方を対象に、スポーツ栄養、食事のとり方、サプリメントのとり入れ方を指導。

都内競技団体主催講演会をはじめ、アスリート向けセミナーやイベントの講師として幅広く活躍中。



申込開始 ▶ 7月25日(月)～

申込はこちらから



SmileSports

※インターネット <https://smilesports.jp>

※スマイルスポーツHPを経由して【PassMarket】からお手続きください。※24時間受付

※電話 フリーダイヤル 0120-612-001（携帯からは 03-6380-4243）※平日10時～17時

事業の内容に関する問い合わせは 03-6380-4348



【個人情報の取り扱いについて】

お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室室内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上お申込ください。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取扱いについて」をご参照ください。また、当事業団の様子は記録用にスタッフが撮影させていただくことがあります。撮影した写真は当事業団のホームページや今後の事業告知チラシ等で使用させていただく場合がありますので、予めご了承ください。（公財）東京都スポーツ文化事業団

主催：公益財団法人東京都スポーツ文化事業団／東京都

事業参加を希望される皆様へのお願い

(新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、遵守いただきたいこと)

事業に参加を希望されるお客様は、以下の感染症防止対策について遵守いただきますようお願いいたします。

遵守にご協力いただけないお客様には、他の参加者の安全を確保する等の観点から、参加をお断りすることがございます。予めご承知の上、お申込み・ご参加いただきますようお願いいたします。

◇下記の事項に該当する場合は、参加を見合わせてください。

- 体調が良くない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
- 過去14日以内に、ご本人が感染した場合や感染が疑われる症状があった場合
- ご本人が濃厚接触者となり、感染者と最終接触した日の翌日から数えて7日間を経過していない場合
- 海外から帰国・入国された方については、待機措置期間を経過していないなど国が定めた要件を満たしていない場合

◇事業当日のお願い

- 熱中症の危険がある場合や感染リスクが低い場面以外は、マスクをご着用の上、ご参加いただきますようお願いいたします。
- 来場（受付）時に主催者スタッフによる検温をさせていただきます。
- 他の参加者、主催者スタッフ等との距離（目安として2m（最低1m）の距離）を確保してください（障害者の誘導や介助を行う場合を除く。）。
- 歩く、または走る際には、前の人への呼気の影響を避けるため、可能な限り前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取ってください。
- 飲食については、指定場所以外では行わず、周囲の人とできるだけ距離を取って対面を避け、会話は控えめにしてください。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を心掛けてください。
- 講習会（事業）前、中、後に大きな声での会話、発言、応援等をしないでください。
- 感染防止のために、主催者から指示がある場合は、その指示に従ってください。
- **当日の体調を確認するチェックシートを必ずご持参ください。**（申込者に別途ご案内します。）

◇事業終了後のお願い

- 終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに下記まで連絡をお願いいたします。

連絡先：東京都スポーツ文化事業団 03-6380-4348