

平成24年12月14日

加盟団体代表者 様  
スポーツ少年団代表者 様

財団法人上田市体育協会長  
上田市スポーツ少年団本部長

平成24年度スポーツ栄養学セミナーの開催について(通知)

日ごろ当協会の事業推進につきましてはご理解とご協力を賜わり厚く御礼申し上げます。

このことについて、別添により標記講習会を開催いたしますので、大勢の皆さまが参加できますよう関係者にご周知をお願いします。

参加申し込みについては、別紙申込書により 1月18日(金)までに当事務局までFAXでご連絡をお願いします。

財団法人上田市体育協会事務局 担当：西川

TEL 0268-27-9400

FAX 0268-21-3100

E-mail taikyo@po2.ueda.ne.jp

## 第2回スポーツ栄養学セミナー開催要項

- 1 目的 ジュニア期におけるスポーツ栄養学の正しい知識を学び、食事の具体的なメニュー、そしてトップアスリートとして高いパフォーマンスを維持するためのバランスの良い食事方法などを学び、正しい食教育を習得する。
- 2 主催 財団法人上田市体育協会 上田市スポーツ少年団
- 3 主管 (財)上田市体育協会 競技力向上専門委員会
- 4 日程 平成25年1月26日(土)  
○講義10:00~11:30 「オフシーズンのスポーツ栄養学」  
○受付は9:30より開始します。
- 5 会場 上野が丘公民館 多目的ホール
- 6 講師 堀内真由美 氏(管理栄養士・公認スポーツ栄養士・フードコーディネーター)  
SBC放送「3時は!ららら♪」のお料理レシピも担当するなど多方面でも活躍中
- 7 定員 50名 ※定員になり次第締め切ります。
- 8 参加費 無料
- 9 対象 どなたでも参加可
- 10 申込み 1月18日(金)までに電話かFAXで体育協会事務局までお申込ください。
- 11 その他 (1)講演内容は、スポーツに関わる栄養学が中心となります。日常生活における食事や食生活の重要性という点で参考になるセミナーです。

【お問い合わせ・お申し込み先】

財団法人 上田市体育協会事務局  
(上田市天神2-4-74 上田市教育委員会やぐら下庁舎内)  
電話:0268-27-9400 FAX:0268-21-3100

スポーツ栄養学セミナー参加申込書

◆団体名 \_\_\_\_\_

◆参加人数 \_\_\_\_\_名



うえだミックススポーツクラブ 指導者向けコーチング研修会

# からだと心で学ぶコーチング！

日時：2013年1月17日(木)18:30~20:30

場所：塩田公民館 小ホール

定員：16名(先着順)

対象：スポーツや習い事の指導者又は保護者の方

(特に子どもを対象とした指導をしている方)

持物：筆記用具 軽くからだを動かせる軽装

参加費：ミックススポーツクラブ関係者 500円 一般1,000円  
(会員、又は会員保護者)

～研修概要～

- ① コーチングの知識理解
- ② コーチングセンスの体感ワークショップ
- ③ コーチの在り方の確認

## ●講師紹介●



木口 博文(きぐち ひろふみ)

上田市塩田在住 うえだミックススポーツクラブ会員

日本コーチ連盟認定コーチングファシリテータ

日本青少年育成協会認定準上級コーチングトレーナー

コーチングの最終目標は『自立』。優秀なスポーツ選手はみな、自立しています。そういった意味でもスポーツは子どもの自立心を育てる最適な場です。そしてその指導者は自立した子どもを育てる重要な人です。誰でもできるコーチングスキルを学び、コーチングセンスを磨き、指導者としての幅を広げ一歩上のコーチを目指してください。そんな人を応援する研修会です。

お問合せ・お申込みは・・・

総合型地域スポーツクラブ

うえだミックススポーツクラブ

☎ 0268-71-5392 FAX 0268-71-5390

上田市本郷 752-2 神津テナント1階



MIX SPORTS