

# 全市型スポーツスクール スポーツセミナー

～ 新年度スタートに向けて～

参加費  
無料

会場：丘の上結いスクエア 2階 多目的ホール

3月2日 土 14:00～15:30

「成長期のスポーツ選手を  
支える効果的な栄養学」

第1回

講師：友竹浩之さん・塚田和也さん  
(飯田短期大学)

講演概要

- 成長期にオススメの食事、栄養
- 摂取する栄養による体組成の変化
- 体組成測定から個別のアドバイス

推奨対象者 小中学生とその保護者  
定員 先着30名



プロフィール  
友竹浩之  
飯田短期大学 教授  
博士(栄養学)  
管理栄養士



プロフィール  
塚田和也  
飯田短期大学 助手  
管理栄養士

3月10日 日 14:00～15:30

「オリンピック経験者が語る学生時  
代のスポーツとの向き合い方」

第2回

講師：須崎海羽さん (法政大学)

講演概要

- 学生時代のスポーツとの向き合い方
- 大事な大会、試合で力を発揮するには

推奨対象者 中高生とその保護者  
定員 先着70名



プロフィール  
須崎海羽  
平昌オリンピック  
フィギュアスケート  
日本代表

ご予約  
お問い合わせ

飯田市教育委員会 生涯学習・スポーツ課

TEL:0265-22-4511内(3732) ※申込方法は裏面をご確認ください

# 令和5年度飯田市全市型スポーツスクール スポーツセミナー 要項兼申込書

- 開催日時 ①令和6年3月2日(土) 14:00 ~ 15:30  
②令和6年3月10日(日) 14:00 ~ 15:30
- 内 容 ①成長期のスポーツ選手を支える効果的な栄養学  
②オリンピック経験者が語る学生時代のスポーツとの向き合い方
- 講 師 ①友竹浩之 氏 ・ 塚田和也 氏 (飯田短期大学)  
②須崎海羽 氏 (平昌オリンピックフィギュアスケート日本代表)
- 会 場 丘の上結いスクエア2階 多目的ホール
- 定 員 ①先着30名  
②先着70名
- 費 用 参加費無料

時 間 割	13:15 ~	受 付
	14:00 ~ 14:10	開講式
	14:10 ~ 15:10	講演会
	15:10 ~ 15:25	質疑応答
	15:25 ~ 15:30	閉講式

申込方法 電話、FAXまたはメールにて2/28(水)までに連絡してください。  
全市型競技別スポーツスクール登録者は、予約システムからも申込みできます。

申込〆切

2月28日(金) 17:15まで

送付先 FAX 0265-53-4546 飯田市教育委員会 生涯学習・スポーツ課

希望講座	栄養学		スポーツとの向き合い方		両方		
参加者名	区分	学生 ・ 保護者 ・ 指導者		競技種目			
		学生 ・ 保護者 ・ 指導者					
学校・クラブ名	連絡先			学年		性別	

※希望する講座、当てはまる区分に○をしてください。

※連絡先は当日つながる番号を記入してください。

お問い合わせ先 飯田市教育委員会生涯学習・スポーツ課スポーツ振興係  
TEL: 0265-22-4511(内3732) Mail: shougai@city.iida.nagano.jp

電話、FAXまたはメールにて2/28(水)までに連絡してください。  
全市型競技別スポーツスクール登録者は、予約システムからも申し込みできます。

