

令和5年度日本体育大学との連携事業
～ジュニアトップアスリートスキルアップ講習会～

- ♥小・中・高等学校のスポーツ指導に携わっている皆さん！
- ♥スポーツに打ち込むお子さんをお持ちの保護者の皆さん！
- ♥スキルアップを目指す、中学生以上の競技者の皆さん！

○オリンピック選手にも指導をされている、運動工学に基づいた、全日本トップレベルの最新のトレーニング方法を学んでみませんか。
○オリンピックの強化選手等の一流アスリートが取り入れている、体づくりのためのメニュー作りや摂取方法を学んでみませんか。

第1部 「ジュニアトップアスリートのスキルアップのためのトレーニング」



杉田 正明 先生

オリンピック委員会 情報・医科学専門部会 情報・科学サポート部門長、
日本陸連 科学委員長、日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンスセン
ターアドバイザーなどをされています。
講義の他、2019年広島国体成年女子100mで優勝した湯浅 佳那子さんを助
手にした実践指導もしていただけます。

指導助手：日本体育大学大学院体育科学専攻（コーチング科学）1年生 湯浅 佳那子 様

第2部 「ジュニアアスリートを育てるための食事づくりと留意点」



安達 瑞保 先生

日本オリンピック委員会強化スタッフ（卓球）、日本卓球協会スポーツ
医・科学委員会委員、日本卓球協会競技者育成委員会委員として、競技種
目のアスリートに対する栄養サポートをされています。
日頃の食事だけでなく、大会時のより良い栄養摂取についてもお話しいた
できます。

- 1 会 場 リージョンプラザ上越 2階 コンサートホール
上越市下門前446-2 電話 025-544-2122
- 2 参加費 無料
- 3 定 員 350人（先着）
- 4 開催日時 ○開催日 11月 4日（土）
○募集期間 10月 2日（月）から10月23日（月）まで
○開催時間 第1部 午前 10時30分～午後12時30分
受 付 午前 10時00分～午前10時20分
第2部 午後 2時 ～午後 4時
第2部から参加受付 午後 1時30分～午後 1時50分
- 5 申込方法 氏名、郵便番号、住所、電話番号、参加希望の部（両方、1部、
2部）を二次元コードの申込みフォームに入力するか、FAXまたは
電話にてお伝えください。

問合せ・申込み先

上越市教育委員会スポーツ推進課
上越市下門前1770番地 上越市教育プラザ内
電 話 025-545-9246
F A X 025-545-9273
Email sports-k@city.joetsu.lg.jp

申込みフォーム

