

参加費無料

# アスリート 支援・育成講習会

令和8年3月7日(土) 15:30~17:30

会場：調布市総合体育館「小体育室」

定員：50名（先着順）

## 第1部 アスリートと栄養について／50分

### 【内容】

スポーツで勝つための、強いカラダづくりに大切な食事のポイントについて、栄養全体の基礎をはじめ、食事から試合前・トレーニング期間・試合後などのコンディショニングを整えてくことについて学びます。

### 【講師】

味の素株式会社 古川智氏

## 第2部 選手のやる気・自信・行動を引き出す言葉掛け ～ペップトーク～／50分

### 【内容】

スポーツ選手を支える、すべての指導者に必要な成長を促す「前向きな言葉掛け（ペップトーク）」について、学びます。

### 【講師】

一般財団法人日本ペップトーク普及協会 寺本強氏

詳細・申込み：スポーツ協会ホームページ内  
イベント／指導者向け講習会ページ

<https://www.chofucity-sports.or.jp/tabid/324/Default.aspx>



調布スポ協

検索

問合せ／公益社団法人調布市スポーツ協会 (042-481-6221)