

## パフォーマンス向上講演会

### ～知って、体験して、実践！体の使い方を身につけよう～ 開催要項

- 1 目的 生徒が自身に必要な栄養素や望ましい食事のとり方を理解し、実践することでそれぞれの成長期に応じて適切に発育発達し、パフォーマンスを最大限に発揮することを目的に本市中学校関係者をはじめスポーツチーム指導者を対象に講演会を開催するもの。
- 2 主催 津山市教育委員会
- 3 日時 令和5年2月5日（日） 9：10～11：30 （開場 8：50～）
- 4 場所 グリーンヒルズ津山 リージョンセンター ペンタホール  
岡山県津山市大田 920 TEL：27-7150
- 5 内容 ○運動指導「様々な体の使い方」 9：10～10：00  
講師 株式会社 TRY HOOP 代表取締役 中島 聡 氏  
トライフープ岡山 スクールコーチ 濱野 凌 氏  
トライフープ岡山 ストレングス&コンディショニングトレーナー  
藤尾 将輝 氏  
○スポーツ栄養「食べることは生きることー中学生選手に必要な食べる力をつけようー」 10：10～11：10  
講師 中国学園大学 現代生活学部 人間栄養学科 准教授 真鍋芳江 氏  
○質疑応答 11：10～
- 6 対象者 部活動をしている中学生と保護者の方、スポーツチームで指導されている方、スポーツ栄養に興味のある方 他
- 7 その他
  - ・岡山県教育委員会委託事業「運動部活動方針」実践推進事業：部活動を通じた食育の実践に伴い実施するもの。
  - ・入場時の体温測定で37.5℃以上の方は、参加を制限させていただきます。
  - ・TRY HOOP 岡山の方からの指導についてはバスケットボールに特化した指導ではなく、スポーツ全般に共通する体の使い方（リズムトレーニング等）についての指導を実施。