

見逃さないで！  
成長のチャンス！！



第3回

# 食 ス ポ !

スポーツ、生活習慣、食事、そして成長期。

子ども達に「生涯」「笑顔」で「健康」にスポーツをしてほしい！目指したい先はともに子どもの「笑顔」。健全なジュニアアスリートの育成には食育は欠かせない。

もっと強くなりたい、あの子より早くなりたい、あのチームに必ず勝ちたい！でも！！今その体の成長を逃すと、今そのトレーニングやりすぎると、大きくなってからのスポーツが楽しめなくなるかも？

栄養士とアスレチックトレーナーのお話を聞いて、その悩みが解決されるかもしれません。

今しか学べないことがある！！

## 成長期のアスリート応援



ジュニアアスリートのや指導を含め約40人が  
参加した。九州公認指導者  
として、市スポ 西田徳子さんは  
ツボを問いただし、保護者 養士とアスレチックトレーナーは

小城市スポーツ協会 小学生

【小欄】成長期のアスリートが食事の取り方を運動の  
た「食スポ」が注目。小城市三日月町のド  
たスポーツ実務の専門家アスレチックトレーナー  
打ち込める小学生もまた、「栄養 睡眠 運動  
さを教えた。

「栄養、睡眠、運動、自己管理を

事業が新聞に掲載されました

(佐賀新聞社提供)

日時：令和5年8月19日(土)

9:00~12:00

場所：ドウイング三日月

対象：小学生(4年生以上)とその保護者

※子どもみの参加も可能ですが、保護者との参加を推奨しております

小城市スポーツ少年クラブ指導者

主催：小城市スポーツ協会

申込期限：令和5年8月10日(木)

詳しい要項・申込方法は小城市スポーツ協会ホーム

ページをご覧ください。なお定員に達しま

したら期日をまたず必切をさせていただきます。

ご了承ください。

<http://ogi-sport.org/>  
  
<http://ogi-sports.org/>

◇問い合わせ◇

小城市スポーツ協会