

令和8年度 すぎなみスポーツアカデミー
ジュニアスポーツ支援講座(子どものスポーツ応援講座)

ケガをしにくい
体にしていきたい



中学生の
ための

Summer

食べ方で変わる!

夏休みの体づくり講座

～計画と実践～

自分の体と
食事について
考えていきましょう

令和8年7月11日(土)
午後2時～3時30分

筋肉を
増やして
いきたい



講師

「何をいつ食べればいい?」「練習後の補食って何がベスト?」
この夏、正しい知識で自身のポテンシャルを引き出そう!

日時:令和8年7月11日(土)
午後2時～3時30分(90分)

会場:高円寺学園 多目的・ランチルーム(3階)
杉並区高円寺北1-4-11

講師:石川 三知 Office LAC-U代表、管理栄養士

これまでに担当のチーム・アスリート 中央大学水泳部、新体操日本代表フェアリージャパン、全日本男子バレーボールチーム、岡崎朋美選手(スピードスケート)、末續慎吾選手(陸上)、荒川静香選手・高橋大輔選手(フィギュアスケート)、サニブラウンハキーム選手(陸上)、瀬戸大也選手(競泳)、サッカーJ1浦和レッズ、東海大学付属大阪仰星高等学校ラグビー部、山梨学院大学陸上部、サッカーJ1浦和レッズ、東海大学付属大阪仰星高等学校ラグビー部、山梨学院大学陸上部、ほか。

対象:杉並区在住・在学の中学生
※障害の有無に関わらずどなたでも参加できます
参加費:500円
募集人数:30名(先着順)

申込方法:杉並区スポーツ振興財団「ご予約」サイトから
6月30日(火)までに申し込み
<https://sports-suginami.resv.jp/>

主催:杉並区

主管・問合せ:(公財)杉並区スポーツ振興財団
杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

TEL:03-5305-6161 平日 8:30-17:15



▲ご予約サイト