

# ジュニアアスリート

のための

# 栄養スクール



スポーツで活躍したい小中学生  
指導者・保護者の方々  
こんなお悩みありませんか？

試合前は何を食べたらいいの？

成長に合わせた食事って？

規則正しい食事って？

そもそもどれくらい食べたらいいの？

強いカラダをつくる！  
あなたのチームの  
ジュニアアスリートを  
管理栄養士がサポートします！

## 対象

ジュニアアスリート

指導者

保護者

こんなことをお話しています

- ・中学生運動部へむけて体づくりの話
- ・指導者講習会での子どもの食事の話

## 内容

◎スクール1回のみ

15,000円～（60分程度）

※内容により変更になる場合があります

◎チーム全体の年間サポート

◎個別サポート

※金額については要相談

お問い合わせはこちらまで！

株式会社 SKSS

（さんびる健康スポーツ支援センター）

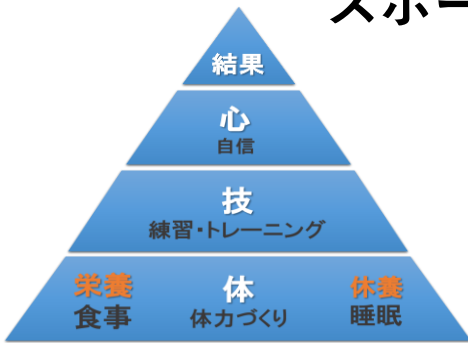
TEL 0852-26-0335

FAX 0852-26-0339



1日で体をつくる魔法の食べ物はありません。  
毎日の少しずつの食事が、負けない体をつくります。  
食事について改めて考えてみませんか？

## スポーツで活躍するための3要素



スポーツで活躍するためには、心（自身）、技（練習）、体（栄養）の3つの要素が必要です。心・技を鍛えるためには、まずは土台となる体づくりが必要不可欠です。

わたしたちの体は毎日の食事から作られています。

スポーツのためには、食事を欠かすことはできません。

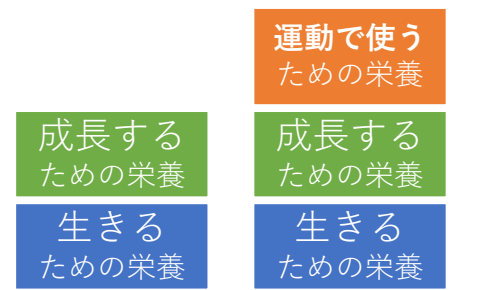
## ジュニアアスリートに必要な栄養とは？

成長期は、身長が最も伸びる「成長スパート」と呼ばれます。この時期は、筋肉や骨を作る栄養素がたくさん必要です。

ジュニアアスリートは特に、成長に使う栄養にプラスして、運動で使う栄養を補う必要があります。

身長や体重、スポーツの特性に合わせて、具体的な栄養量をご提案します。

必要な栄養量



スポーツをしていない子 スポーツをしている子

## チームで取り組む体づくりを応援します！

### 講座

成長、スポーツにおける食事の重要性  
基本的な食事のとり方などをお伝えします。

### 継続サポート

定期的にチームへ介入し選手をサポートします。

### 個別サポート

成長の個人差は大きく悩みもそれぞれ。  
個人に合わせた食事のとり方をサポートします。

食事が重要ということはわかっているけど、

「何をどのくらい食べたらいい？」

「試合前には何を食べたらいいの？」など、食事に対する疑問の声も多いです。

しかし、食事のことを改めて聞く場や、相談できる場が少ない現状にあります。

**そこで！**

**管理栄養士が、子どもの年齢やスポーツに合わせて、体づくりのサポートをします！**

ジュニアアスリートだけでなく、保護者・指導者の方々チーム全体での、体づくりができるようにサポート内容をご提案します。

1回の講座から年間を通した継続的なサポートまで、チームに必要な方法でサポート。チームのニーズに合わせて講座内容も相談をさせていただきます。