

# アスリートサポート講演会

参加無料  
どなたでも  
参加可能

選手のメンタル面を支え、能力を最大限に引き出す「メンタルコーチング」と、選手に必要な身体づくりのための「スポーツ栄養」について学ぶ講演会を開催します。トップアスリートのトレーナーとして経験豊富なお二人を講師にお招きし、一緒に学んでいきたいと思っております。多くの方の参加をお待ちしております。

## メンタル



11月21日(月)  
19:00~20:30



講師: 渡辺 なおみ 先生

アスリート道場 BUSHITSU チーフコーチ

演題: 「アスリートのメンタルを支えるコーチングについて」

### <講師プロフィール>

中学で陸上を始め、全国大会に出場。高校ではインターハイ2年連続出場、国体に3年連続出場、その後、旭化成陸上部へ。バルセロナ五輪候補選手になる。引退後は、理学療法士として病院勤務後、トレーナーとして独立。実業団チームや高校チーム、また個人選手などオリンピック出場や数々の日本一に貢献。現在は、Jr.アスリート育成とトップアスリートサポートの施設を運営。未来の部活動とスポーツの新たな価値を創造する活動を続けている。

- ・JCCA スーパーバイザー
- ・日本スポーツ協会 アスレティックトレーナー
- ・理学療法士

## 栄養



11月22日(火)  
19:00~20:30



講師: 黒井 春菜 先生

株式会社 eat Link 代表

演題: 「アスリートに必要な栄養と食事について」

### <講師プロフィール>

宮崎県宮崎市出身。南九州大学健康栄養学部管理栄養学科卒業後、日清医療食品に入社し、病院や施設の栄養士業務を担う。その後、整形外科にて7年勤務しスポーツ選手やダイエット等の栄養相談を主に担当。2018年1月よりフリーランスとしてスポーツ少年団からプロアスリートの個人・チームに向けた食事サポート。2021年4月「株式会社 eat Link」を設立。

- ・管理栄養士
- ・アスリートフードマイスター
- ・腸内フローラ検査アドバイザープロ
- ・日本知的障がい者陸上競技連盟栄養士

■会場: 日向市役所 4階 委員会室 及び オンライン(Zoom)

■対象者: スポーツ団体関係者・部活動関係者・保護者等 ■参加費: 無料

■申込期間: 令和4年10月7日(金)~11月11日(金)まで

■定員: ・両日とも会場聴講は先着50名まで

・オンライン聴講の人数制限はありません。

■申込方法: 右のQRコードか、電話(☎ 66-1038)にてお申込みください。

※オンライン聴講の際は、事前にZoomのダウンロードをお願いします。URLは、後日ご案内します。



■問い合わせ先/日向市教育委員会 スポーツ・文化振興課 スポーツ振興係

TEL: 0982-66-1038

E-mail: spobun@hyugacity.jp

■主催/日向市教育委員会

■共催/日向市スポーツ協会・日向市スポーツ少年団本部