

# 親子で学ぶ！夏のスポーツ食育教室



## ～暑さに負けない体をつくるごはんと水分補給～

夏のスポーツを元気に楽しむために大切な「食事」と「水分補給」について、親子で楽しく学べる食育教室です。

サッカーをがんばる子どもたちに向けて、

「何を食べたら元気に動けるの？」

「水分補給はいつ・どのくらい必要？」

「暑い日のごはんで気をつけることは？」

などを、クイズや参加型の内容を交えながら、わかりやすくお伝えします。

保護者の方にも、日々の食事づくりや試合・練習前後の食事のヒントとして活用していただける内容です。

## 講師紹介

元木 美咲 氏 (株式会社 cotocoto 代表取締役 / 管理栄養士)



徳島市川内町にて、離乳食相談・偏食相談・親子クッキング教室を行う「cotocoto 教室」を運営。

年間延べ 1,200 組以上の親子が参加。

子育て情報誌『ワイヤー徳島』で親子向けレシピを連載中。

四国放送『ゴジカル』では、JA 徳島と連携し、徳島の野菜を使ったレシピ提案・出演を行っている。

自身もサッカーをする子どもの母として、家庭で実践しやすい食の工夫を伝えている。

項 目	内 容
開 催 日	2026 年 7 月 18 日 (土)
時 間	〈1 回目〉受付 10:00～10:20 / 実施 10:30～11:30 〈2 回目〉受付 12:00～12:20 / 実施 12:30～13:30
会 場	三好市池田総合体育館 2 階会議室
対 象	お子様と保護者様 (保護者のみでの参加も可)
定 員	各回先着 30 組
申 込 方 法	Google フォーム
申 込 期 間	6 月 18 日 (木) ～7 月 3 日 (金) 23:59 必着 ※募集数に達し次第締め切り

申込みはこちらの QR コードから



# 走り方教室：目指せ！自分流発達★

## Speed Strength Training

### プログラム内容

- トレーニング：ドイツ・ライプツィヒ学派コーディネーショントレーニングと理学療法の理論に基づいた、身体の使い方、バランストレーニング等を実施します。
- スピード能力測定：5秒間のタッピング（高速足踏み運動）測定を行います。継続的にデータをとることで、自分の現在地やコンディション、トレーニング効果を把握することができます。

### 講師紹介

綿引 勝美 氏（鳴門教育大学 名誉教授・嘱託講師）



1954 年生まれ。  
専門分野はスポーツ動作学、スポーツトレーニング学。  
研究テーマは適性診断やコーディネーショントレーニングの考え方。

コーディネーショントレーニングを日本で発展させた第一人者として広く知られており、鳴門教育大学において長年にわたりスポーツ科学の研究・教育に従事されています。

藪内 正樹 氏（コンディショニングトレーナー / 理学療法士：Happy Core Smile）



国家資格 理学療法士  
JCCA 認定マスタートレーナー・キッズスペシャリスト  
フィットネスモチベーター  
EBFA 認定レベル2 トレーナー  
NKT レベル2 トレーナー  
ENCOMPASS マスタートレーナー

申込みはこちらの QR コードから



項 目	内 容
開 催 日	2026年7月18日(土)
時 間	〈1回目〉受付 10:00~10:20 / 実施 10:30~12:00 〈2回目〉受付 12:30~12:50 / 実施 13:00~14:30
会 場	三好市池田総合体育館 サブアリーナ
対 象	小学生に限ります
定 員	各回先着 40名
申 込 方 法	Google フォーム
申 込 期 間	6月18日(木)~7月3日(金) 23:59 必着 ※募集数に達し次第締め切り

### 【重要】申込後のご連絡について

食育教室・走り方教室の参加可否については、申込締切後の7月6日(月)以降に、お申込み時に入力されたメールアドレス宛にご連絡いたします。

### ⚠️ ご注意ください

メールアドレスの迷惑メール設定や入力間違いにより、メールが届かないケースが散見されています。必ずメールを受信できる設定をご確認ください。メールが届かない場合は対応ができませんので、あらかじめご了承ください。