

## 『浦安市バレーボール協会創立50周年バレーボール教室』開催要項

- 1 目的 ① 浦安市バレーボール協会創立50周年を祝し更なるバレーボールへの関心意欲を持たせ、小中学生バレーボールの益々の普及、発展と各会員の技術向上に努める。  
② 保護者への生育についての栄養及び各会員が今後も元気にバレーボールに取り組めることを目的として栄養教室を開催する。
- 2 主催 浦安市バレーボール協会
- 3 開催日 令和5年11月12日（日）
- 4 会場 バルドラール浦安アリーナ（浦安市総合体育館）メインアリーナ内  
電話047-355-1110 〒279-0031 千葉県浦安市舞浜2番地27
- 5 教室対象 小学生、中学生、保護者、ママさんバレーボール選手
- 6 参加費 無料
- 7 日程 8：45 体育館開館  
8：45～9：00 受付（研修室第1前）  
9：30～9：45 開講式（会長挨拶・講師紹介）  
10：00～12：00 小学生、中学生バレーボール教室  
11：00～12：00 栄養教室（体育館内） 別紙要項の通り  
13：00～15：00 ママさんバレーボール教室
- 8 講師 落合 真理（元日本代表選手：元久光製薬スプリングス所属）  
永富 有紀（元日本代表選手：元東洋紡オーキス所属）  
越川 優（元日本代表選手：元プロビーチバレーボールプレイヤー）  
山本 洋平（元Vリーグ選手：元FC東京所属）  
杉山 明美 <栄養教室指導>（元日本代表選手：元NECレッドロケッツ）
- 9 参加申込み 申込み先 下記アドレスにメールで申し込みして下さい。  
メールアドレス：myutaka@mars.dti.ne.jp  
担当：小野寺 携帯 090-8559-0702  
締め切り期日 11月8日（水）

参加者の服装 運動の出来る服装で飲み物持参、体育館シューズを履くこと。

## バレーボールのための栄養教室開催要項

- 1 テーマ 「目からウロコのスポーツ栄養～子供から大人まで元気に  
バレーボールをするための栄養のとり方を伝授！～」
- 2 主催 浦安市バレーボール協会
- 3 教室対象 小学、中学生保護者、ママさんバレーボール選手、一般選手
- 4 日程 11:00～12:00 栄養教室（体育館内にて）
- 5 講義内容
  - ・子供の身長を伸ばすための栄養のとり方
  - ・学校に行かれない・・・その理由と栄養対策
  - ・成長痛は治る その方法とは
  - ・骨粗鬆症を防ぐ栄養のとり方
  - ・あきらめしないで 何歳でも筋肉量は増やせる
  - ・脳機能を守り楽しくバレーを続ける方法

講師：杉山 明美

- ・株式会社クリスタル・SUGIYAMA AKEMI 代表
- ・NHKバレーボール解説者
- ・法政大学非常勤講師：スポーツ栄養学

バレーボール選手として、1988年ソウルオリンピックに出場。

現役引退後は、分子整合栄養医学を学び、ヘルスコーディネーターとして活動。

「身体の仕組み」「病気の成り立ち」「栄養素の働き」など、分子整合栄養医学管理士、血液診断士としての専門的な立場から、健康管理に関するサポートを行っている。