



# 勝つための オンライントレーニング会



自宅で差をつけよう！



今だからこそできることがある！

## 参加者募集！！

参加無料

<p><b>1回目</b></p> <p>8月29日(土) 15時30分 〜 17時30分</p>	<p><b>勝つためのメンタル&amp;ウォーミングアップ</b></p> <p>1.方法論①〜ここぞという時に結果を出す！〜 2.柔軟&amp;安定を引き出すムービングアップ</p> <hr/> <p><b>勝つためのスキートレーニング</b></p> <p>3.体幹ドリル① 4.五つの基本動作サーキット(筋持久力編)</p>	<p>担当： 清澤恵美子</p> <hr/> <p>担当： 大野高峰</p>
<p><b>2回目</b></p> <p>9月5日(土) 15時30分 〜 17時30分</p>	<p><b>勝つためのメンタル&amp;ウォーミングアップ</b></p> <p>1.方法論②〜試合前の行動&amp;思考〜 2.バランス&amp;下半身のムービングアップ</p> <hr/> <p><b>勝つためのスキートレーニング</b></p> <p>3.体幹ドリル② 4.五つの基本動作サーキット(スピード&amp;3面編)</p>	<p>担当： 清澤恵美子</p> <hr/> <p>担当： 大野高峰</p>
<p><b>3回目</b></p> <p>9月12日(土) 15時30分 〜 17時30分</p>	<p><b>勝つためのメンタル&amp;ウォーミングアップ</b></p> <p>1.方法論③〜試合直前の考え方〜 2.ムービングアップ上級編</p> <hr/> <p><b>勝つためのスキートレーニング</b></p> <p>3.体幹ドリル③ 4.五つの基本動作サーキット(パワー出力&amp;リアクション編)</p>	<p>担当： 清澤恵美子</p> <hr/> <p>担当： 大野高峰</p>

オンライントレーニングは下記のURLからチェック！

<https://zoom.us/j/95205015355?pwd=elhxTE01TFM1SDZaK1hmdFZXSWM2QT09>

ミーティングID: 952 0501 5355

パスワード: 002817



# 勝負のための オンライン 栄養指導

## 参加者募集!

第1回	成長期に必要な栄養のポイント	8月29日(土) 20時30分～21時30
第2回	熱中症予防! アスリートに必要な水分補給	9月5日(土) 20時30分～21時30
第3回	アスリートにとってのサプリメント	9月12日(土) 20時30分～21時30

※セミナーの内容は大人向けです  
 ※セミナーを受講される前に下記のURLから**食事の基本編**をご確認ください。  
 ※URLはこちら→→→<https://youtu.be/TMLGWzkboqg>

**参加費  
無料**

オンラインURL ↓ ↓  
<https://zoom.us/j/95205015355?pwd=elhxTE01TFM1SDZaK1hmdFZXSWM2QT09>  
 ミーティングID: 952 0501 5355      パスワード: 002817

### 講師紹介

plus N 代表  
公認スポーツ栄養士  
**小嶋 理恵子**



ブログのURL  
<https://ameblo.jp/mariyurichenta/>

さいたま、東京を中心にスポーツへ真剣に取り組むアスリートへ栄養サポートを行う。フィジカルコーチと連携をとり、トレーニングをしっかりと行える体作りを支える食事を具体的な指導にて伝えている。

### 主な実績・メディア活動

<主な実績>  
 栄養サポート  
 ・スキー(大学)  
 栄養セミナー・栄養相談業務  
 ・スキー(大学)  
 ・テニス(大学)  
 ・陸上競技(高校)  
 ・野球(子供運動教室)  
 ・介護予防教室  
 ・市や協会主催の健康関連イベント  
 ・企業への特定保健指導  
 <献立提供>  
 ・スキー(大学)  
 <メディア活動>  
 2013年1月 毎日放送「プレッシャーバトル」にてカロリー計算および栄養コメントを監修

<行政への参画/要職>  
 2017年7月 さいたま市スポーツ振興会審議会委員を委嘱(2期目)  
 2019年4月 埼玉中央青年会議所 拡大アカデミー委員会委員(1期目)  
 2020年1月 埼玉中央青年会議所 青少年育成委員会書記幹事  
 <出版>  
 2018年12月 日本スポーツ栄養協会協力 アスリートとスポーツ愛好家ためのレシピ(月刊メニューアディア増刊号) 食品産業新聞社より  
 <受賞>  
 Saitama Smile Women ピッチ  
 2019 ビジネスアイデア賞受賞