

## 第三回スペシャルクラス向け食育&メディカルセミナー

2007年10月15日

場所 上井草スポーツセンター

対象 TPFC スクール生  
(スペシャルクラス)

日中は暖かくても、夜になると冷たい風が吹き込む季節となりました。

今回は普段の練習の冒頭にメディカルセミナーとして、木場先生のトレーニングを行い、同時進行で保護者のみなさま向けの食育セミナーを開催致しました。  
(メディカルセミナー)

トレーニングは、ボールを使わないもの・使うものと数種類を組み合わせながら行いました。身体のバランスに着目するなど、自宅でもできるトレーニングを中心に教えていただきました。

(食育セミナー)



また、食育セミナーでは、「朝食の大切さと家庭でもできる食育」をテーマに、特に運動量の多いスペシャルクラスの子ども達にあわせた内容となりました。なかなか朝食が食べられない子どもや、食環境を整えられない悩みに細かくレオックジャパンの河谷先生がお答えくださいました。

