



## 目 的

TSU 選手会員が専門家によるスポーツ栄養講習を受講し、実践することで今後の活躍に向けた身体づくりを自主的に行えるようになるとともに、主体的に取り組む意識付けを行い競技力向上につなげる。

## 概 要

主 催 一般社団法人トップスターユニオン

後 援 TSU とちぎエリア統括本部

名 称 2025TSU トレーニングキャンプ Phase.5

期 日 ○Day.1 令和8(2026)年1月11日(日)10:00~12:00 親子栄養講習会

○Day.2 令和8(2026)年1月24日(土)10:00~13:30 栄養学調理実習

会 場 ○Day.1 カンセキスタジアムとちぎ会議室6(宇都宮市西川田 4-1-1)

○Day.2 氏家公民館調理実習室(さくら市櫻野 1322-8)

対 象 公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士 鈴木 いづみ 氏

対 象 選手会員とその家族等(Day.2 は小学3年生以上の会員とし、それ以外は見学のみ可)

費 用 ○選手1名 2,000 円(食材費・事務手数料)

○保護者・家族・小学2年生以下の選手会員1名 500 円(事務手数料)

持 物 筆記用具、クラブジャージ、エプロン



※変更の可能性あり

## その他

・両日程の内容が一連のプログラムとなっているため、原則両日程参加をお願い致します。

・Day.1 は親子で受講することを前提に「確実な朝食と頻回食」についてご講演いただきます。内容は成長期のジュニアアスリートの身体づくりに直結する内容となっています。会員でない兄弟等の参加も可能とします。申込時に人数を記入し事前にお振込(1名 500 円)をお願いします。未就学児は無料です。

・Day.2 は選手の自主性、主体性を意識した一人のできる「火を使わない朝食づくり」を予定しています。保護者の方は見学のみとさせていただきます。また、実習の内容から小学3年生以上を対象とさせていただきます。小学2年生以下の選手は見学のみ可能となります。

・その他詳細につきましては後日お知らせ致します。