

つくば市記者会 御中

発信日：令和4年（2022年）11月29日（火）

発信元：つくば市 市民部 スポーツ振興課

■取材依頼 ■周知依頼 □募集告知 □その他

中学生のための 部活動地域移行プログラムを実施します



つくば市は、市全体で平日の部活動を一日削減したことに伴い、部活動地域移行プログラムとして、生徒の自主性や興味に合わせて参加できるプログラムを、以下のとおり提供します。今後も、子どもたちのより良い文化・スポーツ環境の構築のためのプログラムを計画予定です。

第1弾「スポーツコンディショニング講座」

【日時】①令和4年12月5日（月）②令和5年2月6日（月） 各日17:00～17:45

【方法】オンライン配信

【対象】つくば市立中学校及び義務教育学校（後期課程）の全生徒

【講師】①松沢 玲子 氏（大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部 管理栄養士）

②神林 崇 氏（筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構）

【内容】①スポーツと栄養

コンディショニングを整え、パフォーマンスを最大限に発揮するために大切な栄養のキホンについて

②睡眠とスポーツ・パフォーマンス

睡眠が身体に与える影響の基礎知識とパフォーマンス向上のための睡眠について

第2弾「陸上教室」

【日時】①令和4年12月4日（日）、10日（土） 9:30～11:30

②令和4年12月4日（日）、11日（日） 14:00～16:00

【場所】①並木中学校②高山中学校

【対象】つくば市立中学校及び義務教育学校（後期課程）の全生徒

【協力団体】To be Athlete Club (<https://tobeathlete.club/>)

【内容】走りの基礎・基本、走りの技術トレーニングを対面で実施

■取材方法 取材をご希望の際は、12月2日（金）までに問合せ先までご連絡ください。