

# 『スポーツ』と『食』

開催日程

平成28年2月13日(土)

今、日本で求められている健康寿命を延ばすには、老若男女という世代を超える『若い力』が必要です。今回、NPO法人京都光華ランニングクラブが開催する「京都スポーツの殿堂」伝道事業では、ライフステージに応じた「スポーツ」と「食」を考え、幸福に生きる力をご紹介します。

参加費無料!!

## ▶ 第1部 トップアスリート・栄養のスペシャリストによるシンポジウム

 <p>【基調講演】 <b>今中美栄氏</b> 京都光華女子大学 健康科学部 健康栄養学科 学科長・講師</p>	 <p>【コーディネーター】 <b>横山 勝彦氏</b> 同志社大学 教授 NPO法人京都光華ランニングクラブ理事 京都スポーツの殿堂委員会 委員長代理</p>	 <p>【パネリスト】 <b>早狩 実紀氏</b> 京都光華AC((学)光華女子学園) MINORI RC 代表兼ヘッドコーチ 北京五輪3000mSC代表</p>	 <p>【パネリスト】 <b>朝原 宣治氏</b> 大阪ガス(株)NOBY T&amp;F 主宰 MINORI RC 特別コーチ 北京五輪4×100mリレー銅メダリスト</p>	 <p>【パネリスト】 <b>鈴木 祐美子氏</b> 一般社団法人 アスリートネットワーク アスリート食アドバイザーとしても活動 北京五輪 カヌー代表</p>
---	---	--	---	--

時間	実施内容	場所	定員
【第1部】 13:00-14:30	シンポジウム【基調講演およびパネルディスカッション】 テーマ:『若い力』を育むスポーツと食	京都光華女子大学 徳風館6階小講堂	150名

## ▶ 第2部 体験イベント(MINORI RCのプログラム)

時間	実施内容	場所	定員
【第2部】 15:00-16:30	①小学生プログラム:遊びを中心としたメニュー ②短距離プログラム:朝原宣治さんによる指導プログラム ③長距離プログラム:自分の体を把握して正しいランニングフォームを身につけよう! ※個人情報取り扱いについて:記載された個人情報は、本案件以外の目的に使用することはありません。	【晴天時】 京都光華中学校・高等学校グラウンド 【雨天時】 第1体育館・第2体育館	①小学生プログラム(50名) ②短距離プログラム(30名) ③長距離プログラム(50名) ※②③については中高生以上が対象です。

※第2部体験イベントの会場には更衣室・ロッカー等はありません。貴重品は各自の責任において管理してください。

### 申込方法

- ・はがき
- ・FAX
- ・メール

#### 【お申込みの際の記載事項】

名前・郵便番号・住所・勤務先(学校名)・学年・年齢・性別  
連絡先(電話番号)・メールアドレス・本講座を知った理由  
参加希望講座[第1部のみ・第2部(①②③いずれか)のみ・両方]  
※個人情報取り扱いについて:記載された個人情報は、本案件以外の目的に使用することはありません。

※申込み数が多い場合は、抽選を行います。参加者には「参加票」をお送りしますので、当日ご持参ください。

### ▶ MINORI RCの活動は裏面へ

#### 注意事項

- ・お越しの際は、公共交通機関・自転車(駐輪場有り)をご利用ください。(お車でのご来場はできません。)
- ・シンポジウム、体験イベントの風景等を撮影し、今後HP等で使用する可能性があります。
- ・参加者は万全な健康管理のもと参加してください。
- ・全ての参加者に対し、万一講座中に事故が発生しても、主催者は加入保険の範囲または応急処置以外の責任は負いません。

主催:NPO法人 京都光華ランニングクラブ  
共催:学校法人 光華女子学園・京都市  
後援:京都市教育委員会

### お問い合わせ

## NPO法人 京都光華ランニングクラブ事務局

〒615-0861  
京都府京都市右京区西京極野田町39番地  
学校法人 光華女子学園内  
NPO法人 京都光華ランニングクラブ事務局  
TEL:075-325-5209 FAX:075-322-0336  
Mail:sports@mail.koka.ac.jp



申込締切:2月5日(金)必着

「京都スポーツの殿堂」伝道事業

## ▶ MINORI RCの活動紹介



世界で活躍した陸上界のトップアスリートから学ぶ

### コーチ陣



代表兼ヘッドコーチ

早狩実紀氏

所属/(学)光華女子学園  
京都光華AC



特別コーチ

朝原宣治氏

所属/大阪ガス(株)  
NOBY T&F 主宰



長距離/火曜日

岡村輝将氏

所属/SWAC

中高生(長距離)プログラム  
一般(長距離)プログラム



短距離/金曜日

山本慎吾氏

所属/NOBY T&F

小学生(低学年)プログラム  
小学生(高学年)プログラム  
中高生(短距離)プログラム



金曜日

安本幸男氏

京都光華高等学校教員

小学生(低学年)プログラム  
小学生(高学年)プログラム



金曜日

橋長みさき氏

光華小学校教員

小学生(低学年)プログラム

### プログラム内容

プログラム	曜日	時間	対象	定員	備考
小学生(低学年)プログラム	金	17:00~18:00	小学校1.2.3年生	30名	
小学生(高学年)プログラム	金	17:00~18:00	小学校4.5.6年生	40名	応募時に長距離または短距離の希望を確認 (定員:40名のうち10名程度)
中高生(短距離)プログラム	金	18:15~19:30	中学生.高校生	20名	
中高生(長距離)プログラム	火	17:45~19:15	中学生.高校生	20名	
一般(長距離)プログラム	火	19:30~21:00	18歳以上	30名	

※小学生(高学年)プログラムについて

短距離プログラムを基本としますが、長距離をご希望の方は、一部練習の中で長距離メニューを実施します。

### その他のプログラム

▶ ライフスキルプログラム

食育講座・テーピング講座・AED講座等、セミナーを実施(予定)

※MINORI RCでは、上記のようなプログラムを実施しております。参加費等、その他詳細についてはホームページをご参照ください。



#### ▶ 特定非営利活動法人 京都光華ランニングクラブについて

こどもを中心に、青少年、社会人、地域住民に対して、陸上競技を中心としたスポーツ活動に関する事業を行うことを目的とし、学校法人 光華女子学園 が設立したNPO法人です。

スポーツの普及および健全育成並びにスポーツ文化の振興・発展に寄与することを目指して活動します。

#### ▶ MINORI RC について

本ランニングクラブは代表の早狩実紀を中心にMINORI RC(ミノリランニングクラブ)として活動をしています。

#### ◀ MINORI RCのホームページはこちら(<http://www.koka.ac.jp/mrc/>)

※コーチによるコラムやblog等も随時更新しています。



「クラブ生」募集!  
体験レッスンも随時受付中!