

# スポーツから深める 家族のきずな



家族で聞いて、話し合いたい心と身体のお話。オンライン(Zoomを使用)でご自宅から家族でご参加ください。

## オリンピックメダリストに聞く 「夢を叶えるためには」

6月6日(日) 10:00~11:30

ロンドン・リオデジャネイロ オリンピック 200m バタフライ銅メダリストに聞く  
「夢を叶えるためには」。親子でできるストレッチも紹介。

★お申込みの際に、講師に聞きたい質問をお寄せください★

参加費: 無料 定員: 30組 60名  
※保護者1名につき子ども1名まで

対象: 千代田区在住・在勤・在学者、または区内在学の小学生・  
中学生とその保護者 ※保護者のみの参加可

講師: 星 奈津美氏

元競泳日本代表(競泳 200m バタフライ) / スポーツコメンテーター  
日本水泳連盟 アスリート委員/東洋大学非常勤講師

<プロフィール> 1歳半からベビースイミングに通い始め、競泳人生のスタートを切る。  
高校1、2年時にインターハイで2連覇を達成、3年時の日本選手権では高校新記録を出し、自身初となる2008年北京オリンピックに出場。その後も日本新記録を更新し続け、大学4年時の2012年ロンドンオリンピックで銅メダルを獲得。しかし、高校時に発症した持病のバセドウ病が悪化。一時的に競技から離れることを余儀なくされ、治療に専念し手術を決断。苦難を乗り越え、2015年の世界水泳選手権 200m バタフライで日本競泳女子選手として大会史上初の金メダルを獲得。翌2016年リオデジャネイロオリンピック代表に内定し、同オリンピックで見事2大会連続の銅メダルを獲得。  
同年10月に「全て出し切った」と引退を表明。現在は日本水泳連盟のアスリート委員、東京2020の活動や、メディア、イベント出演、水泳教室、講演会など幅広く活動し、新たなチャレンジを行っている。



聞き手  
井上 優氏  
(俳優・声優)



<主な経歴>

- 2008年 北京オリンピック 10位
- 2012年 ロンドンオリンピック 銅メダル  
※2大会連続出場
- 2015年 世界水泳選手権 金メダル  
※日本競泳女子選手では大会史上初
- 2016年 リオデジャネイロオリンピック 銅メダル  
※3大会連続出場、2大会連続銅メダル

## 心と身体を育てるジュニアアスリートご飯

### お弁当づくりで解説! 基本のスポーツ栄養学

6月20日(日) 11:00~12:00

年齢別の食事の必要量、栄養バランスの整え方などスポーツ栄養学の基本をレクチャー。

参加費: 無料 定員: 30名

対象: 千代田区在住・在勤・在学者または区内在学の児童・生徒の保護者

### 親子でつくれる! 運動前後の身体づくり&疲労回復ご飯

6月20日(日) 13:30~14:30

運動前後で異なるおススメの具材、取り入れたい食事のレシピを動画で紹介。

参加費: 無料 定員: 30組 60名  
※保護者1名につき子ども1名まで

対象: 千代田区在住・在勤・在学者、または区内在学の  
小学生・中学生とその保護者 ※保護者のみの参加可



講師: 堀口 泰子氏

栄養士

食アスリートシニアインストラクター

アスリートの栄養サポートや講演、  
料理教室を通じて様々な食育活動を行う。  
2児の母。

#### メニュー

- ・ココロおにぎい(2種)
- ・スポーツ前のおやつ蒸しパン
- ・鶏肉入りミネストローネ



申込み: 5月20日(木)17時までに九段生涯学習館 HP より申込み ※締切後、抽選のうえ、メールにてご連絡  
オンライン環境(Zoomを使用します)のある方、ご自分で設定可能な方が対象となります。

- ◆天候やネットワーク回線およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆受講には、インターネットに接続しているパソコンまたは、タブレット・スマートフォンが必要です。また、パソコンにカメラ・マイク・スピーカーが内蔵されていない場合、別途必要となります。
- ◆応募されたご本人さま以外の参加は、お断りいたします。また、参加者以外のお子さまの同伴はご遠慮いただいております。
- ◆オンライン無料講座のため保険加入はありません。
- ◆お伺いした個人情報、当講座運営のための目的以外には使用いたしません。
- ◆ご本人さま以外の参加はお断りいたします。

主催  
問合せ



千代田区立  
九段生涯学習館  
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南 1-5-10  
電話 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460  
HP <https://www.kudan-ll.info/>

