



# R8年度 おおたスポーツ学校 リーダーズキャンプ ～楽しく学ぶスポーツ科学～

## 対象

元気に学び、みんなと協力できる  
小学5年生～中学3年生

## 日程

7/28 (火)～7/29 (水)  
※宿泊を伴います  
※集合 7/28 (火) AM7:10 (予定)  
第2サッカー・ラグビー場  
解散 7/29 (水) PM16:40頃 (予定)

## 会場

大東文化大学  
東松山キャンパス  
宿泊：M Lodge  
(キャンパス内宿泊施設)

## 定員

30名程度  
※定員超過の場合は抽選

## 内容

「チームビルディング体験」、  
「栄養学」、「からだづくり」、  
「ニュースポーツ体験」  
などを学ぶ

## 講師

大東文化大学  
学長 高橋進 他

## 参加費

2,500円  
※3食の食事代+宿泊代  
※2日目の昼食は各自で別途購入

## 申込



6/10 (水) 17:00 まで

## 問合せ

おおたスポーツ学校事務局  
太田市龍舞町1619番地1  
TEL: 0276-45-8117  
※日・月・祝日休業日  
担当：小川



# リーダーズキャンプ

## ～楽しく学ぶスポーツ科学～

### こんな体験ができます！

## 座学

「チームビルディング」「トップ選手になるための栄養学」「高いパフォーマンスを発揮するための“からだ”づくり」などの、スポーツをする上でよりステップアップするための内容です！

スポーツに取り組む場合だけでなく、普段の生活に活かせる知識も身につけられます！



## 実技

「自分の体力を知る」「エンカウナートレーニング」「ニュースポーツを体験しよう」などの自分のレベルを知ることや、普段できないような新体験のスポーツをすることができます！

部の壁を越えて交流して、自分の限界はもちろん、協力することの重要性や楽しさを実技を通して学べます！



## 食事

「トップ選手になるための栄養学」で学んだことをもとに、どんなメニューにどんな栄養が含まれているのか考えながら楽しくご飯を食べます！

今年度は、体重比をもとに必要なご飯の量を自分で盛る体験をする予定です！

大学生にも人気の「さくらキッチン」のメニューを食べられます！



## 宿泊

大東文化大学内にある宿泊施設M-Lodgeにて、部の壁を越えて交流した仲間と、さらに交流を深めます！

身体を休めて友情を深める絶好の機会です！

大学生アスリートたちも利用している宿泊施設に泊まります！7階のラウンジからの眺望も素敵です！

