

参加費無料 サッカーをするうえで大切な食事のとり方を学ぼう！

TOKYO VERDY

東京ヴェルディ サッカースクール生



栄養セミナー参加募集



今年の栄養プログラム

※次年度も募集予定です。

- ・なぜサッカーをするうえで食事の摂り方が大切なのか
- ・サッカー選手に必要な栄養は何か
- ・成長期とサッカーに必要な栄養



ジュニアアスリート時代から
正しい食習慣を
身につけよう

半年のスケジュール例

10～12月

サッカー選手にとっての
ごはんの大切さや、
食べ方を知る

2026年
セミナー 10/18 (日) 10:30 集合～13:00 終了 (予定)
／ 親子参加型 (美食と座学) ／
低学年の部 (年中～小2) クイズや体験型など、遊びの要素を取り入れた内容。
高学年の部 (小3～小6) 自分で食事を選択できるような、少し踏み込んだ内容。

リーフレット&レシピお渡し
(各1枚/1ヶ月)



1～3月

サッカー選手に必要な
栄養は何か学ぶ

2027年
セミナー 1/30 (土) ※詳細の時間は後日ご案内
／ 親子参加型 ／
低学年の部 (年中～小2) クイズや体験型など、遊びの要素を取り入れた内容。
高学年の部 (小3～小6) 自分で食事を選択できるような、少し踏み込んだ内容。

リーフレット&レシピお渡し
(各1枚/1ヶ月)



選手体重測定 / 体重管理することの意識付け >>>>>

練習見学 (管理栄養士からのアドバイス) / 選手の様子や体力の持続力などを確認 >>>>>

募集人数

<対象>
年中～小学5年生まで

年中～小学2年生 15名

小学3年生～6年生 15名

※10月と1月のセミナーは半年プログラムのため同じスクール生の参加をお願いします。
※応募者多数の場合は抽選になります。予めご了承ください。

申込締切

9月6日(日) 24時まで

※当選者には、9月中旬頃に
ご連絡させていただきます。

開催場所

株式会社ニッコトラスト

東京都江東区新木場 1-18-6 新木場センタービル ※「新木場」駅徒歩3分

※現地参加できない場合、後日に
閲覧できるように動画で共有予定です。

お申込はこちらから



supported by



ニッコトラスト