

## テーマ: **アスリートのライフスキル**

～選手・家族・スタッフが理解するアスリートの生活～

### これからは、「ライフスキル」が重要な時代。

ライフスキルとは何か。トレーニングや練習だけでなく、自分自身で計画し、実行、判断できる能力を身につけることがこれからのアスリートには求められます。

選手と家族は、スタッフはどのように接するべきなのか、実践的でわかりやすく、ご自身も子育てをしながら仕事をこなしている土屋未来先生のライフスキルセミナーです。選手、家族はもちろんコーチやトレーナーの皆様にもご参加頂きたい内容です。

日時： 2017年 **12月25日(月) 15:00～16:30**

会場： SOLIC リゾートフィットネスクラブ 2階スタジオ

〒413-0022 静岡県熱海市昭和町 14-1 Tel 0557-86-5277

<http://solic.biz/officeyashiro/>

対象： スポーツ競技者、保護者、トレーナー、監督、コーチなど

講師： 土屋 未来 先生



スポーツ医学と産業カウンセリングを専門とし、運動処方や健康アドバイスをを行う心と身体のトータルカウンセラー。

ライフスキル（生活・睡眠・食事）アドバイスで心身のスキルアップをコーチングするライフスキルマスター。

筑波大学大学院（体育学修士号・スポーツ医学研究室 内科学）

日本産業カウンセラー協会 産業カウンセラー

女性スポーツ医学会 会員

参加費： 会員 5,400円 ・ 非会員 6,480円

お問合せ・申込： 株式会社ソリク SOLIC Resort & Fitness



静岡県熱海市昭和町 14-1 0557-86-5277