

～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

■問・申し込み 東松島市スポーツ協会 ☎82-9030 平日 9時～17時

スポーツセミナー 参加者募集

### 睡眠不足がアスリートに与える影響・睡眠改善対策 「睡眠の重要性とスポーツパフォーマンス」

#### 【スポーツに適切な睡眠とは...】

睡眠不足がアスリートにどんな悪影響を及ぼすのか、またどれくらいの睡眠時間がスポーツパフォーマンス向上にとってベストなのか？

スポーツと睡眠に関する関係性を今回のスポーツセミナーで詳しく紹介します。

- 日 時 3月13日（金）19時～20時30分
- 会 場 東松島市コミュニティーセンター 2F 会議室
- 講 師 金 瑞年 氏 じん るいねん 仙台大学 体育学部体育学科

2017年 仙台大学大学院スポーツ科学研究科スポーツ科学専攻修士課程修了

2021年 東北大学大学院医学部運動学分野医科学専攻博士課程修了・博士（医学）取得

2025年 4月より 現職

◎東北師範大学（中学）までショートトラックスピードスケートのプロスポーツ選手

- 対 象 競技スポーツ行う方、指導者、部活を行う方などスポーツに関わる全ての方
- 定 員 40名（定員になり次第締切）
- 参 加 料 無 料
- 申 込 切 3月6日（金）
- 申 込 込 スポーツ協会窓口及び電話にて申込み下さい。

#### きつず広場開放日

- 日 時 3月6日・13日 金曜日 9時～11時30分
- 場 所 市民体育館アリーナA・B
- 対 象 未就学児とその保護者 ※保護者同伴が利用条件です。
- 利 用 料 保護者1人 200円（市外 600円） ※未就学児無料
- 持 ち 物 上靴（まだ履けないお子さんは必要ありません）、飲み物、タオル