

11/25(土)

19:00~20:30

吾嬬の里 1 階 多目的ホール

スポーツドアアカデミー②

ジュニア期のための

スポーツ栄養学

講座

～毎日の食事を意識し、

しっかり食べること、

これも大切なトレーニングの1つです～

■スポーツ栄養学ってなに？

■なぜジュニア期からスポーツ栄養が必要なの？

身体の発達が著しいジュニア期に、適切な食事を摂らずにトレーニングを続けても質の良いトレーニングは出来ません。良いものを、良いタイミングで、適量ずつ食べることを学び、競技力向上に役立てましょう。

◆ 募集要項 ◆

日 時：11月25日(土)
19:00~20:30(受付 18:45)

場 所：吾嬬の里 1 階多目的ホール

定 員：60名(先着)

対 象：中学生以上・保護者
スポーツ指導者の方など

参加費：無料

申込締切：10月23日(火)~11月24日(金) 17時まで

申込方法：「氏名」・「年齢」・「電話番号」を下記までご連絡ください。

スポーツドアあずま 事務局 TEL: 03-3617-9002

E-mail: sd-azuma@snow.ocn.ne.jp

～ 講師 上村香久子 先生 ～

(管理栄養士)

(独)日本スポーツ振興センター

マルチサポート戦略事業の栄養スタッフ

リオオリンピックの柔道女子日本代表選手などトップアスリートの食事指導を行うかたわら、神戸学院大学や神奈川工科大学でも講師を務め、他にも様々な場所で講演を行っています。

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています。

主催：東京都、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団

主管：特定非営利活動法人スポーツドアあずま

