

山梨トレセン 第1回食育講座

1. 日時

平成28年7月9日(土) 17:00~18:30

* 13:50~16:00の「アンチドーピング講習会」に続けて開催します。

2. 場所

小瀬スポーツ公園武道館第1会議室

3. 趣旨・内容

これからの時期、インターハイや関東ジュニアなど大切な試合を控えている。関東大会・全国大会で活躍するためには、暑い中長時間プレーすることは避けられない。適切な水分補給・食事を管理できる選手になり、山梨県を代表する選手として最大限のパフォーマンスを発揮してほしい。

そこで本講座では、乱れやすい夏の食生活、および練習・試合の前中後における水分補給・補食・食事について、選手本人はもちろん家庭でも食に理解を深めパフォーマンス向上に繋がられるヒントを示したい。

4. 対象

山梨トレセンメンバー、高体連強化指定校、その他希望者(学校単位での申し込みに限る)

5. 講師

山梨学院大学 健康栄養学部管理栄養学科 准教授 吉野 美香(よしの はるか)先生

6. 申し込み

電子メールにて、

件名:山梨トレセン食育講座申し込み

本文に

①所属クラブ・団体

②参加者氏名と申し込み総人数

③申し込み責任者氏名・連絡先(携帯番号)

を明記の上、yutaro@kai.ed.jp 甲府一高 永井勇太郎 まで申し込んで下さい。

7. 申し込み期日

平成28年6月30日(木) 18:00まで

8. 参加料について

参加料は、ありません。