

山梨トレセン 第2回食育講座

1. 日時

平成28年9月17日(土) 17:00~18:30

2. 場所

山梨学院高校 ルネサンスホール(正門を入り正面の建物の2階)

〒400-0805 甲府市酒折3-3-1 TEL:055-224-1600(代表)

* 自家用車の駐車場は、北バイパスのシャトー酒折の下、
山梨学院 夢見山駐車場をご利用下さい。

3. 持ち物

筆記用具・うわばき

4. 趣旨・内容

第1回食育講座では、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・食事について考え、そして実践できる選手になることを目標に実施した。

今回の第2回食育講座では、各選手が第1回の内容を踏まえ、食事についてどのくらい意識・実践できたかの状況をチェックするとともに、今後さらに食事を意識しながら競技を続けられるような選手になるためのヒントを与えたい。

5. 対象

山梨トレセンメンバー、高体連強化指定校生徒、

その他希望者(テニスクラブまたは学校単位での申し込みに限る)、上記生徒の保護者

6. 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

7. 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。

8. 申し込み期日

平成28年9月8日(木) 18:00まで