

# 平成 29 年度 スポーツ栄養講座要項

## 〈背景〉

バドミントン競技のような、運動量の高いスポーツを行う為のからだ作りには日頃からの食事の摂り方が非常に大切であります。  
様々な場面に応じて、どんな栄養補給が必要かを参考にして頂きたいと思います。

1. 日時： 平成29年9月23日（土） 10:00～12:00  
\*受講者：9:45までに集合してください。
2. 場所： エナジーサポートアリーナ犬山市体育館・多目的室  
愛知県犬山市羽黒竹ノ腰17-2 Tel0568-67-8080
3. 講師： 杉島 有希（至学館大学 健康科学部 助教）
  - 管理栄養士
  - 日本体育協会公認スポーツ栄養士

4. 受講対象者： 先着45名

5. 受講料： 500円（当日会場で徴収致します）

## 6. 内容

- (1)ジュニアアスリートの食事基礎知識
  - (2)成長を促す食事法
  - (3)試合前・中・後の食事計画
  - (4)熱中症予防の正しい水分補給
  - (5)質疑応答
- \*筆記用具・ノートは各自で持参ください。

## 7. 申し込み先

この講座の担当は、選手強化委員会委員長 馬場 直樹です。  
パソコンメール 又はFAXで申し込んでください。

愛知県バドミントン協会 選手強化委員長 馬場 直樹  
TEL：(090-5632-2696) FAX (0562-48-2702)  
メールアドレス： kaicocoha@yahoo.co.jp

8. 申込期限：9月9日（土）必着

愛知県バドミントン協会御中

スポーツ栄養講座 参加申込書

参加者名	所属連盟・チーム名	協会登録NO

申 込 日： 平成29年 月 日

代表申込者： \_\_\_\_\_

連 絡 先： TEL \_\_\_\_\_