

スポーツ栄養学の専門家に聞く!

受講
無料

~時短で簡単なアスリートごはんのコツ~



Nutrition

ジュニア期のスポーツ栄養について考えてみませんか!

講師プロフィール



田口 素子氏
(たぐち もとこ)

早稲田大学スポーツ科学学術院 教授
早稲田大学スポーツ栄養研究所 所長
公認スポーツ栄養士、日本スポーツ栄養学会 (理事)、
日本陸上競技連盟医事委員会 (委員)
バルセロナ1992オリンピックに日本陸上競技連盟支援
コーチ(管理栄養士)として帯同。
スポーツ庁委託事業 女性アスリートの育成・支援プ
ロジェクトを推進中。

オリンピック選手からジュニア選手まで指
導経験豊富な公認スポーツ栄養士の田口
氏に、スポーツ栄養学の理論を生かした、
明日の朝食から時短で簡単に実践できる
知識と技術を紹介していただきます。

- 今回は主に以下の内容(前半:講習、
後半:質疑応答)で講習会を実施します。
- ・アスリートの食事の基本形
(球技系、階級系、瞬発系、審美系等)
 - ・減量期、増量期の食事について
 - ・試合期の食事について
 - ・試合間などの補食について
 - ・調理方法(時短で簡単な方法) など

日時 **平成29年 12月4日(月)**

講義 18:30-20:00(受付18:00から)
質疑 20:10-20:45

会場 東京体育館第一会議室
都営地下鉄大江戸線「国立競技場」A4出口
JR中央線(普通)・総武線「千駄ヶ谷」下車徒歩1分
対象 監督・コーチ・トレーナー等の指導者、また指導者を目指している方、
選手、保護者【定員50名】

申込

ファクシミリまたは電子メールで受付いたします。裏面の
申込書に必要事項をご記入の上、お申し込みください。
(電子メールの場合は同様の事項を記入して送信してく
ださい。)

申込用紙には参加者の皆様から質疑応答の時間にお
答えするため、記入欄を設けてありますので、お忘れな
いようお願い致します。

ファクシミリ番号 03-5413-6926
電子メールアドレス tokyo-sss@tef.or.jp

ホームページ
URL

<http://www.tef.or.jp/sports-science/>

問合せ

(公財)東京都スポーツ文化事業団 競技力向上事業担当
電話番号 03-5413-6923