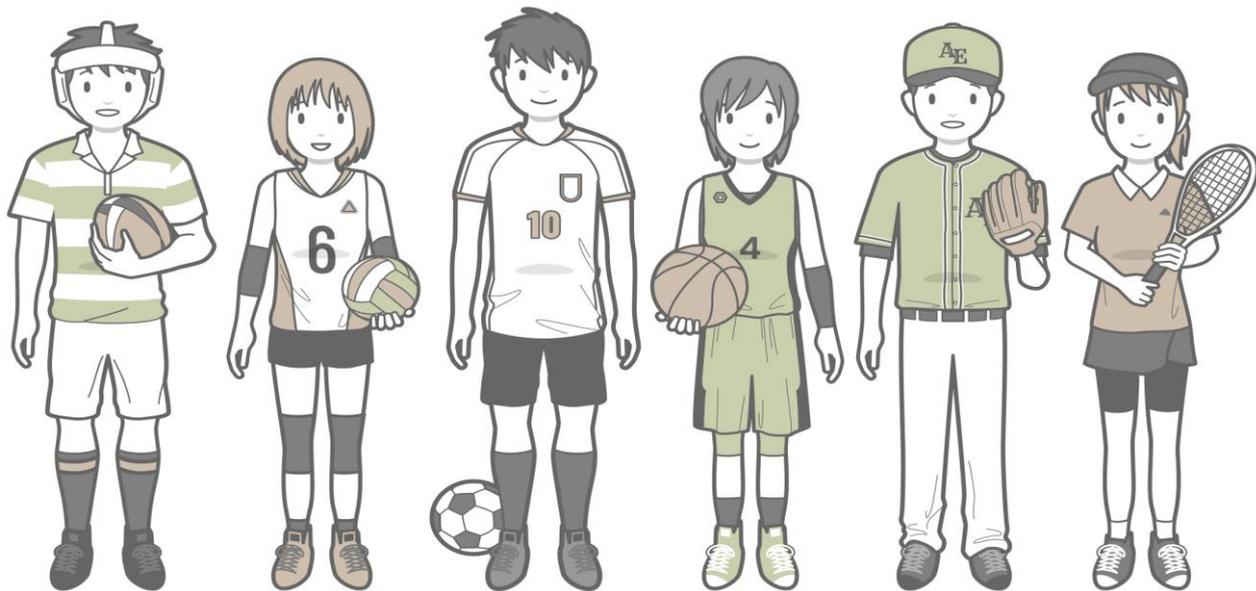


Go for the World Stage !



世界舞台を目指す小・中学生ジュニアアスリートのための
実践「スポーツ食」講座

トップアスリートに学ぶ試合に合わせた食事の摂り方

定員50名
(先着順)

2024年11月17日(日) 14:30～16:00 開催



橋本 玲子

管理栄養士/公認スポーツ栄養士
(株) Food Connection代表取締役
サッカーJ1横浜F・マリノス、ラグビーリーグワン
埼玉パナソニック・ワイルドナイツ、2003年ラグビー
ワールドカップ日本代表をはじめ、多数のトップアス
リートに食と栄養のサポートを行う。
また、ジュニアアスリートとご家族に向けた食育
セミナーにも定評があり、これまで延べ3千人のジュ
ニアから学生アスリートに食事の大切さを伝えている。

公認スポーツ栄養士の橋本玲子です。
約25年にわたり、様々なスポーツで活躍する
トップアスリートの食と栄養をサポートしてきました。
その経験をもとに、世界をめざす子どもの理想的な
体づくりとパフォーマンスの向上につながる、
実践的な「スポーツ食」講座を開催します。

<主なトピック>

- 試合前日の食事の注意点
- 試合当日の朝ご飯 (何時に、何を食べたらいいの?)
- 試合と試合の合間におすすめの補食 (手作り・市販品)
- 試合当日の水分の摂り方 (スポーツ飲料は必要?)
- 試合後の疲労回復のための食事
- トップアスリートの試合前の食事とゲン担ぎメニュー

(詳細は裏面をご覧ください)

開催日 : 11月17日(日)
開催時間 : 14:30～16:00 (14:00開場)
会場 : 熊谷スポーツホテル PARK WING 1階 カフェ&レストラン「レコード」
参加費 : 3,300円「補食(軽食)の試食、オリジナルテキスト、消費税を含む」
協力 : 熊谷スポーツホテル パークウイング
対象 : スポーツをする小・中学生の保護者、スポーツ指導者