

Go for the World Stage!

世界舞台をめざす小・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

第
I

部

60分

日頃の練習の総仕上げ

試合でしっかり力を発揮するための食べ方

世界で活躍するトップアスリートは、試合でベストパフォーマンスを発揮するために、自分に合った「食べ方」を身につけています。ジュニアアスリートの場合、試合前は緊張が高まり思うように食事が摂れなかったり、1日に2試合以上ある場合、何をいつ、どれくらい食べれば良いのか、悩むことも多いと思います。

本セミナーでは、試合前日から試合が終わるまでの注意点や、おすすめメニュー、手軽に食べられる補食を具体的にご紹介します。



第
II

部

30分

「試合前後の補食」の試食・解説

試合前の補食には、運動中のエネルギー源を補給し、集中力とパフォーマンスの低下を防ぐ働きがあります。また、試合後の補食は、消耗したエネルギー源であるグリコーゲンを回復し、疲労回復を早めるのに役立ちます。

数多くのアスリートに食事メニューを提供している、熊谷スポーツホテル パークウィングのシェフにご協力いただき、ジュニアアスリートの試合前後におすすめの「補食」を実際に目で見て、味わっていただきます。



(株) Food Connectionについて



「スポーツ栄養」を専門とし、25年以上にわたり、トップアスリートから、ジュニア・学生アスリートとそのご家族に向けて、食と栄養のサポートを行っています。

また、ラグビーワールドカップ2019日本大会では、各国の代表チームの宿泊施設に向けて「アスリー食」の研修や、食事メニューの監修など、多様な食文化に対応した食のサポートを包括的に行っています。

参加者だけの特典!!

Food Connection オリジナルテキスト付き!!

講座内容と今日から使える
レシピをまとめた
オリジナルテキスト



会場 Café & Restaurant RECORD

〒360-0004
埼玉県熊谷市上川上882
さくらオーバルフォート
熊谷スポーツホテル PARK WING 1F
地図はこちら>>>



申込みはこちら

下記のGoogleフォームから
お申込みください

<https://forms.gle/7wifB1H8ga9oDWHP8>

QRコードからも申込みいただけます>>>



お問い合わせ 株式会社 Food Connection

〒163-0649 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル49F + OURS新宿内

03-6304-5375 info@food-connection.jp <https://food-connection.jp/>