

みんなで考えよう

アスリートが

摂るべき栄養素と

食事メニュー



皆さんはバランスの良い食事を摂れていますか？アスリートが活躍するためには日々のトレーニングも重要ですが、それらを支えるうえで密接に関わっている要因の一つが『栄養』です。競技種目によっては増・減量があり、選手一人ひとりにあった栄養補給が求められます。

そこで、今回はグループワーク形式で食事内容を考案し、その場で講師よりフィードバックを行う実践的ワークショップを開催します！！



参加無料

第1回

2022.9.6 TUE

18:30~20:00 (受付開始 18:00~)

立川商工会議所 11階 第6会議室

- 多摩都市モノレール「立川北駅」(バリアフリー)から徒歩4分
- JR 中央線「立川駅」北口(バリアフリー)から徒歩5分



第2回

2022.9.15 THU

18:30~20:00 (受付開始 18:00~)

SYDホール

- JR山手線・総武線「代々木駅」西口(バリアフリー)から徒歩約5分
- 都営地下鉄大江戸線「代々木駅」A2出口から徒歩約6分
A3出口(バリアフリー)から徒歩約8分
- 東京メトロ副都心線「北参道駅」出口1(エレベーターあり)から徒歩約3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等

定員 30名(先着順)

主催 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 / 東京都

HP <https://www.tef.or.jp/business/sports-science/workshop/index.html>

講師



やなぎさわ かえ
柳沢 香絵 氏

- 相模女子大学 栄養科学研究科・健康栄養学科教授
- 特定非営利活動法人 日本スポーツ栄養学会 副会長
- 日本トレーニング科学会 理事
- 特定非営利活動法人 日本栄養改善学会 評議委員



きまち ゆきこ
來海 由希子 氏

- 管理栄養士
- フリーランス
- 女子プロサッカーチーム栄養サポート



参加申込みは裏面をご覧ください。

参加をご検討
されている方へ

感染症対策

本ワークショップは、新型コロナウイルス
感染防止対策を徹底しております。

- 体調不良の場合や当日会場で実施する検温の結果などにより、ご参加をお断りさせていただくことがあります。
- 必ずマスク(各自でご用意ください。)を着用のうえ、ご参加ください。
- こまめな手洗い、会場に設置するアルコール等による手指消毒を実施してください。
- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、中止等、急ぎよ予定が変更となる場合があります。
- その他感染症対策にご協力いただけない場合は、参加をご遠慮いただく場合があります。