

講演会のお知らせ

- ・トレーニングをしても体が大きくなるらない
 - ・試合の合間にどんな栄養補給をすればいいの？
 - ・各栄養素は、体にどんな働きをするの？
- 等の質問、悩みにお答えします



昨年の様子

テーマ

『スポーツ選手への栄養サポート ～栄養・食事の重要性～』

講師 女子栄養大学教授 **上西一弘** 先生

- ◇指導実績 プロ野球チーム、Jリーグチーム、帝京大学ラグビー部、雄物川高校バレー部、秋田工業高校ラグビー部、大曲工業高校野球部 等
- ◇主な著書 「栄養素の通になる」単著（平成20年3月）女子栄養大学出版社
「マネジメント応用栄養学」共著（平成22年5月）建帛社 他多数

- 主 催 秋田県教育委員会
 - 対 象 小・中・高等学校運動部員、保護者、指導者 等
 - 日 時 等
 - 県北地区 平成28年11月12日（土） 午後2時から午後4時まで
「北秋田市交流センター 講堂」 **定員240名**
〒018-3311 北秋田市材木町2番2号 TEL：0186-63-2321
 - 中央地区 平成28年11月13日（日） 午前10時から正午まで
「秋田県生涯学習センター 講堂」 **定員240名**
〒010-0955 秋田市山王中島町1-1 TEL 018-865-1171
 - 県南地区 平成29年 1月28日（土） 午後2時から午後4時まで
「大仙市大曲交流センター 講堂」 **定員400名**
〒014-0063 大仙市大曲日の出町2-7-53 TEL 0187-63-1105
 - 参加料 無料
 - 申込み 参加申込書（別紙）に必要事項を記入の上、各地区開催日の1週間前までに、県教育庁保健体育課あて、FAX（018-860-5207）で申込みください。
- 注）定員になり次第締め切ります

**上西先生は、現在、
『東洋大学陸上競技部長距離部門』
『慶應大学ラグビー部』
『慶應大学ボート部』
の栄養管理、栄養指導等も行っています。**



上西一弘教授が最も力を注ぐのが「故障をしない体を創るための食事」。食は運動部活動選手にとって欠かせない要素であり、急激な身体の成長とともに、競技を続ける青少年においては不可欠です。参加者の皆様、日頃の食事を振り返りながら、これからの参考にしてください。多数の参加をお待ちしております。

