

ならやまオープンセミナー 保健体育公開講座

第3回スポーツ医学講座

「トップアスリートになる為に、今 しておくべきこと-食事を中心に-」

参加無料

講師：OTOMO

橋本恵 先生（調理師/管理栄養士）

奈良教育大学大学院修了後、プロ及び高校サッカーチーム、社会人ラグビーチームで栄養士業務を行う。その他、北京オリンピック時のレスリング及び柔道選手への食事提供や海外チームの日本食導入にも携わる。

現在は、佐倉アスリート倶楽部の海外遠征時の食事提供、JFAアカデミー堺への献立提供や食事指導、大商学園高等学校女子サッカー部寮の運営、食事提供を行う。

講演内容：運動部活動に取り組む学生ならびに指導者は、練習の内容には気を遣うものの、食事の重要性については認識不足、あるいは分かっているがどうしたらよいか具体的な方法がわからないのではないだろうか？この講座では、成長期に運動に取り組む学生がどのような食事の摂り方をすべきかを具体的に示します。

【日時】

平成26年12月11日（木）
18:30～20:00(受付18:00-)

【対象】

学生、教員、指導者、保護者

【場所】

奈良教育大学 101教室

【定員】

100名(定員になり次第締め切り)

【申し込み方法】

件名を【第3回スポーツ医学講座】としていただき、本文に「氏名」「年齢」「所属(団体・学校名)」「現在行っているスポーツ」をご記入の上、Eメールにて下記アドレスまでお申し込みください。

Eメール：kasanami@nara-edu.ac.jp

当日参加も可能ですが、定員を超えている場合は資料はございません。何卒ご了承ください。

【お問い合わせ】

奈良教育大学 保健体育講座 笠次良爾（かさなみりょうじ）

〒630-8528 奈良市高畑町 FAX:0742-27-9233 e-mail:kasanami@nara-edu.ac.jp

【交通案内・その他】

近鉄奈良駅・JR奈良駅より市内循環バス(約10分)、高畑町(奈良教育大学前)下車。受講者用駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。

主催：奈良教育大学 保健体育講座