

宮城第一高校 スキルアップ講習会

《スポーツ栄養・食事》

講師：齋藤 圭子 / Keiko Saito
株式会社 明治 管理栄養士



活動 Jリーグ：ベガルタ仙台の栄養サポートを担当。
そのほか、ベガルタ仙台育成部などジュニア層へ栄養サポートも行なっている。

目的：スポーツ選手における食事や栄養についての見識を深め、日常生活の実践とチーム・個人のスポーツ時におけるパフォーマンス向上を図る。

日時：平成29年 6月25日（日）13時30分～16時30分

場所：宮城第一高校 秋桜館1階柔剣道場

対象：①宮城第一高校の生徒でスポーツ栄養・食事に興味がある生徒。

②宮城第一高校の保護者

申込：○個人申込でも団体申込でも可能。体育教官室に申込用紙がありますので、必要事項を記入し、早坂功多まで提出のこと。

○6月21日（水）〆切で、100名程度の募集となります。

日程：13時30分～14時20分 スポーツ選手の栄養と食事 第①部

14時30分～15時20分 スポーツ選手の栄養と食事 第②部

15時30分～16時10分 質疑応答等

服装：自由

持ち物：筆記用具

このことについての問い合わせ
宮城第一高等学校 保健体育科
教諭 早坂 功多
Tel 022(227)3211
Fax 022(227)3213