



天草市スポーツコミッション

参加無料

スポーツ合宿の受け入れ及び小中学生のための スポーツ栄養学 講習会

ジュニア選手にとって身体を大きくするのは＝身長を伸ばすことです。

これからやってくる大きく身長が伸びる時期に備えて、何をやっておくべきなのか？小中学生が大切にしてほしい栄養・食事や休養についてお話しします。

食事は1日3回、睡眠は1日の1/3、1日の中で占める割合が多いからこそ知っているか知らないか？やるかやらないか？でいずれ大きな差となります。

講師は、ジュニア選手から日本代表選手まで幅広く栄養指導・教育を行うスポーツ栄養士。ぜひこの機会に日頃の疑問を解決しましょう。

講師プロフィール

株式会社 KAGO 食スポーツ
取締役 長島未央子 氏

天草市出身（天草高校卒）。高校卒業後、短期大学の食物栄養専攻科に進学、その後病院等で栄養士として実務を経験し、管理栄養士を取得。また同時期に鹿屋体育大学に編入学。同大学院修士課程を経て2007年から鹿屋体育大学で教員として在籍（令和3年度退職）。現在、日本スポーツ栄養学会評議員、鹿児島県体育協会医科学委員等を務める。2016年9月に株式会社 KAGO 食スポーツを立ち上げ現職。管理栄養士、公認スポーツ栄養士、博士（体育学）

2/25(日)

天草市複合施設 こころす会議室

第1部〔対象者：調理従事者等〕 定員：70人（先着順）

『スポーツ合宿受け入れのために事業者が知っておきたいスポーツ栄養の基礎』

受付：9時00分 開会：9時15分 終了：10時30分

第2部〔対象者：小中学生保護者・スポーツ指導者〕 定員：70人（先着順）

『今こそ知ってほしい！小中学生のためのスポーツ栄養学』

受付：10時45分 開会：11時00分 終了：12時15分

お申し込みはこちら

右記の二次元コードからお申し込みください。

申込み〆切 2月16日(金)



【お問い合わせ先】

■〒863-0001 天草市本渡町広瀬 5-113

■天草市スポーツコミッション（あましんスタジアム内）
TEL0969(24)8858

FAXでのお申し込みはこちら

FAX :0969(24)8841

氏名	住所※町名まで	電話番号・Mail	参加希望 ☐	チーム名 所属名等
	天草市 町	TEL : () Mail :	☐ 第1部 ☐ 第2部	