

平成29年度板橋区青少年スポーツ指導者講習会の御案内

第三講座



講演テーマ

「アスリートに必要な勝負食」

～ トップアスリートから学ぶ食事法 ～

講演日時

平成29年12月7日（木） 午後6時30分～8時30分

講師

石川三知氏（有）Office LAC-U 代表・スポーツ栄養アドバイザー

講演内容

競技スポーツに関わらず、健康的な体を手に入れるために食の重要性が語られるようになって久しく、新しい食事法や食材なども次々と登場しています。

そして、今は情報が溢れ選択に迷うほどです。

その中で、現役トップアスリートたちが、日々のコンディショニングのために継続している食事の考え方や実際に参加の皆様の日常にいかせる形でお伝えします。