

令和元年度板橋区青少年スポーツ指導者講習会（第3講座）

- タイトル 板橋区青少年スポーツ指導者講習会
- と き 令和元年12月13日（金） 18時30分～20時30分
- と ころ 板橋区立グリーンホール 1階ホール
- 内 容 **講義「体作りの環境を整える食事」**
～ 食事のコツを簡単におぼえましょう ～
- 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
- 対 象 区内で青少年にスポーツを指導している方、これから指導者をめざす方等、どなたでも参加できます。
- 定 員 180人（先着順）※当日、直接会場へ
- 費 用 無料

問い合わせ（公財）板橋区体育協会

電話03-5915-5568（第2月曜日休館）

講演概要・講師プロフィール

テーマ 「体作りの環境を整える食事」

～ 食事のコツを簡単におぼえましょう ～

講師・プロフィール

石川 三知氏

跡見学園短期大学生活芸術科卒業

横浜栄養専門学校栄養科卒業

(有) Office LAC-U 代表

スポーツ栄養アドバイザー

八王子スポーツ整形外科 栄養管理部門スタッフ

山梨学院大学スポーツ科学部兼任講師

中央大学商学部兼任講師 他

主な栄養指導先

東海大仰星高校ラグビー部

山梨学院大学陸上部（短距離・フィールド）

中央大学強化指定選手 他

概要

ジュニア期におけるスポーツが、青少年にとって、さらに今後の可能性を広げる機会となることを期待しています。

そして、多くのトップアスリートをサポートしているからこそ痛感する、ジュニア期の過ごし方の大切さが有ります。

ジュニア期で形成される要因は、予想以上にその後を左右しているからです。特に、食嗜好や生活リズムが与える影響はとても大きいものです。

残念なことに、マイナスの影響はでやすいと感じています。その点について、課題と対策など、事例を交えてお話しさせていただきます。

著書

- ・ジュニア選手の勝負食（メイツ出版）
- ・スポーツ選手のための食事 400 レシピ（学研パブリッシング）
- ・身長を伸ばす栄養とレシピ（学研プラス）
- ・決して太らない健康なカラダに！食の法則 1：1：2 のレシピ（マガジンハウス）