



# アスリートの 未来につながる 食トレ講座 ～オンライン開催～

#食とパフォーマンス  
#スポーツ  
#栄養

Day 9/20mon

【Schedule】  
16時～（50分間）  
「試合期と体づくり期の食事のとり方」  
  
17時～（50分間）  
「高校生に多いスポーツ障害予防のための  
食事の摂り方」

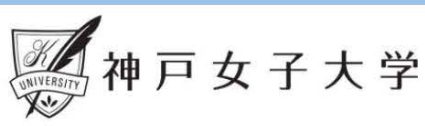
## 講師紹介



神戸女子大学  
健康福祉学部 健康スポーツ栄養学科  
坂元 美子准教授

内閣府承認NPO法人  
日本スポーツコーチ&トレーナー協会理事長、  
管理栄養士、スポーツ栄養アドバイザー、  
NR・サプリメントアドバイザー

（活動実績）イチロー選手在籍時のオリックスブルー  
ウェーブ球団専属管理栄養士（在籍時日本一）  
Jリーグアカデミー栄養講習講師など



健康スポーツ栄養学科

神戸市中央区港島中町4丁目7番2号

【お申込み方法】※申込み締切り9月17日(金)12時まで  
◆メールかお電話で下記①～⑤の内容を登録ください。  
①氏名 ②連絡先(電話番号とメールアドレス)  
③学校名 ④部活動名(団体申込は参加人数) ⑤希望日時  
※登録したメールアドレスにzoomのIDを通知致します。

TEL : 078-303-4886 mail : kenspo-info@yg.kobe-wu.ac.jp