

平成28年度 ならやまオープンセミナー
奈良教育大学公開講座「傷害予防塾」第9回

中学高校スポーツ選手の 食事を考えよう

対象：教員、指導者、保護者、一般の方、学生
日時：平成28年10月18日（火）19:00-20:30
場所：奈良教育大学図書館ラーニングコモンズ
受講料：500円（当日受付で徴収）



講師：松本範子先生
天理大学体育学部准教授
日本体育協会公認スポーツ栄養士

中学・高校生は、成長期の真っ只中です。食べた栄養のほとんどは成長のために活用されます。その上で、スポーツ活動と身体づくりに必要な栄養を摂取しなければなりません。たくさん食べるといってもどれだけ？どんなタイミングで？毎日積み重ねていきたい中学・高校生スポーツ選手の食事を考えていきたいと思います。

定員：20名（先着順）
申し込み方法：大学HPイベント情報から
申し込み締切：10月17日（当日直接来場も可能、ただし資料が無い可能性があります）
お問い合わせ：奈良教育大学 企画連携課 国際交流・地域連携担当
〒630-8528奈良市高畑町 電話0742-27-9108 FAX0742-27-9141