

令和6年度

第1回

ジュニアアスリート スポーツ講習会 を開催しました！

テーマ スポーツに必要な身体を作り、パフォーマンスを上げる食事とは

令和6年9月20日（金曜日）に食育や栄養学に関する講習会が開催されました。講習会では、糖質や脂質など五大栄養素それぞれのはたらきや特徴を理解し、その上でそれらを上手に組み合わせ調理することで、スポーツに必要な身体づくりができパフォーマンスの向上につながるといった講義がありました。具体的な献立、レシピの紹介もあり、受講者からは「具体的な調理法などが分かりすぐに活用したい」「スポーツ栄養学についてもっと詳しく知りたい」といった声がありました。

講習会の概要

- 開催日 令和6年9月20日(金)
- 時間 18時00分～20時00分
- 会場 久留米アリーナ2階大研修室
- 講師 野村 恭子 氏
(アスリートフードマイスター1級、スポーツ栄養学講師)

講習会の様子



スポーツくら



この事業はスポーツ振興くじ助成を受けて実施しています。