【ジュニアローイング選手のスポーツ食育セミナー】

ローイングでトップアスリートを目指す小学生・中学生・高校生の保護者・指導者対象

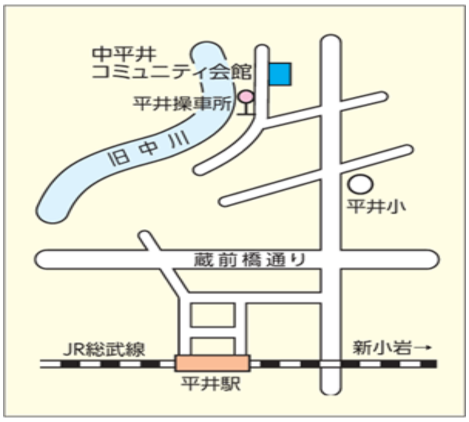
2023年7月16日(日)15時開催・於中平井コミュニティ会館

漕艇競技でトップアスリート目指すには日々の練習以上に理想の身体作りを意識した、
毎日の食事や栄養の摂取が重要です。ご家庭や部活動における最適な食育とは、
スポーツ栄養学の権威樋口先生にご指導いただきます。是非、参加下さい。

〈講師紹介〉樋口満（ひぐち・みつる）先生
早稲田大学スポーツ科学学術院名誉教授。
1949年愛知県生まれ。1971年名古屋大学理学部化学科卒業。
1975年東京大学大学院教育学研究科修士課程修了。
専攻は、健康増進に関する運動生理学・生化学、スポーツ栄養学。
ハンガリー体育大学名誉博士。第20回秩父宮記念スポーツ医・科学賞を
受賞。高校時代（旭丘高校）、大学時代（名古屋大学）では
ボート部に所属。現在もシニアローイングチームで
競技者として活躍中。

【セミナー内容】
◎からだにいい食事や栄養とはなにか
バランスが良い食事とは・栄養素の働きによる分類・筋肉や骨、腱や靭帯を強くする食事とは？
・ケガや故障中の食事の注意点。
◎スポーツする人は何をどう食べるべきか
食生活のこまめなチェックの必要性・スポーツする人と体脂肪の関係・スタミナをつける好ましい
食事とは・朝食の摂取と発育の関係・スポーツする人の間食や外食の工夫とは
・スポーツドリンクや水分補給の注意点・他

【定員・開催日時・会場・申し込み方法】
募集定員４０人　無料　定員に達し次第締め切りです。お早めに。
開催場所：中平井コミュニティ会館　江戸川区平井7丁目1番6号
開催日時：2023年7月16日（日）14時45分開場15時開始16時半終了
申込み方法：メール・FAXで氏名、所属名、人数を
東京ローイングアカデミー池上宛送付
メール：katsuya.ikegami1@gmail.com
FAX：03 - 5678 - 8226
携帯：090 - 3201 - 1807



〈推薦著書〉『スポーツする人の栄養・食事学』集英社新書　924円
セミナー前後に是非ご購読下さい。

主催：東京ローイングアカデミー
後援：一般社団法人東京都ローイング協会