

## ■FC.Avenidasol スポーツフードセミナーのご案内

いつも当クラブの活動にご理解賜りまして誠にありがとうございます。

さて、6/10(日)に開催致します「第3回スポーツフードセミナー」について一般参加の告知をさせていただきます。人間にとって欠かせない食事をするタイミング・量・質を「身体を作る・正しい食習慣を作る」という観点で実施していくことはスポーツ選手にとっての土台となります。

3回目となります今回も、会員のみならず多くの方に共有して頂きたいと思い、一般参加枠を設けさせていただきました。ご興味のある方は、下記を参照頂き、お申込みください。

日 時：6/10(日) 14:00～16:00(受付 13:30～)

会 場：ふるさと会館いが 大ホール(三重県伊賀市下柘植6243)

駐車場：ふるさと会館いが駐車場、伊賀市伊賀支所、西柘植地区市民センター

※会場付近で指定の場所以外には駐車しないようお願い致します。

講 演：14:00～16:00 16:00～質疑応答

テーマ：「アスリートのための食事(日常強化編)」

内 容：①過去2年間のセミナー振り返り

(1) 日常期の食事

(2) 試合期の食事

②自己分析(結果の検証)

個別に対格指数の増減、標準体重から結果を検証する。

③自己分析(取組の検証)

個別の日常の食事内容から

④トレーニング負荷と食事のバランス

(1) 基礎代謝基準値

(2) 年齢、体重に応じた必要摂取量

持ち物：①通常時の1日の食事内容(別途PDFファイルをダウンロードの上、ご記入して御持参ください)

※特別会員で専用アプリ「アトレータ」を導入している方はアトレータで結構です。

②筆記用具

③【スクール会員、一般の方のみ】

過去1年間の各学期の身長、体重(H29.4、H29.9、H30.1、H30.4)

講 師：片山真子(FC.Avenidasol スポーツフードアドバイザー)

参加費：一般会員：1,500円/1家庭

申込先：miura@avenidasol.org 期日 6/8(金) 12:00迄

①氏名 ②参加人数(内訳) 例：2名(父、母)



※2017年6/17 第2回栄養セミナーの様子