

# 講座タイトル 特別なもの？アスリートの食事

## □開催日時

7月8日（木） 18：30～20：00

## □ジャンル

健康・スポーツ

## □講座内容

世界で活躍するアスリートたちは、日々過酷なトレーニングに取り組んでいます。競技に合った身体を獲得し、素晴らしいプレーを見せてくれます。彼らの身体作りのためには、最適な食事・栄養補給が必要です。効率よく摂取できる便利な食品もたくさんありますが、彼らは正々堂々戦うために別の敵とも戦っています。アスリートの身体はどのようにして作られるのか。プレーだけではない、アスリートの普段の戦いも覗いてみませんか？



**講師名：**宇佐美知代

**所属学科：**

スポーツマネジメント学科  
助教

**専門分野：**スポーツ栄養学

**学位：**学士（健康福祉学）

（高崎健康福祉大学）