

平成 29 年度徳山大学陸上競技部主催 第 5 回走り方教室 特別企画

## 食育セミナー「成長期の運動と食事」



日時: 平成 29 年 8 月 20 日(日) 11:20~12:00(走り方教室の解散後)

場所: 徳山大学総合グラウンド上 第 2 記念館(剣道場)

### 【当日の内容】

小学生が健やかな成長を続けるための栄養・食事をわかりやすくお話しします。健やかな成長が基盤となり、色々なスポーツでも活躍できるように、日本のトップ選手の事例もご紹介いたします。

ぜひ親子でご参加ください！



講師紹介: 青山 晴子(あおやま はるこ)

株式会社明治 広報部 ダイレクトコミュニケーショングループ

経歴: 高校部活生・指導者・保護者への食育活動を経て、日本陸連短距離ブロックサポートスタッフとしてソウル五輪帯同。以降、(公財)日本オリンピック委員会強化スタッフ(医・科学スタッフ/委嘱)として全日本柔道連盟・日本アイスホッケー連盟・日本レスリング協会を担当し、6 回の五輪で日本代表選手の栄養サポート活動に従事。日本レスリング協会スポーツ医・科学委員。

近年は日本サッカー協会ユース育成プログラム、日本野球機構侍ジャパン U12, 15, 18 など、日本のスポーツ界の未来を担うジュニアアスリートへの食育活動を行っている。

著書:「スポーツ選手の栄養学と食事プログラム」西東社 2003 年

