

**ぜひご参加ください。**

**横須賀市内スポーツ団体関係者 各位**

**スポーツ選手の食事のあり方に関する講習会 実施要項**

実施目的 県立保健福祉大学において、スポーツ栄養学や成長期の食生活、スポーツにおける食事の大切さについて学び、選手の体力づくりやメンタル育成を図る。

【講師：神奈川県立保健福祉大学 鈴木志保子教授】

対象者 ① 横須賀市選抜選手  
② スポーツ指導者や選抜選手の保護者  
③ スポーツ団体関係者

実施場所 神奈川県立保健福祉大学内教室（横須賀市平成町 1-10-1）

日時・会場 ○ 水分補給の重要性と摂取方法  
5月10日（火） 17:30～19:30 県立保健福祉大学 A351  
8月15日（月） 17:30～19:30 県立保健福祉大学 A351  
○ アスリートの食生活  
6月21日（火） 17:30～19:30 県立保健福祉大学 A351  
9月20日（火） 17:30～19:30 県立保健福祉大学 A351  
○ アスリートの食事の基本  
7月12日（火） 17:30～19:30 県立保健福祉大学 A351  
11月14日（月） 17:30～19:30 会場未定  
○ 試合前・中・後の食事  
8月16日（火） 17:30～19:30 県立保健福祉大学 A351  
12月12日（月） 17:30～19:30 会場未定

※ 万が一、受講希望者が定員を超えた場合はお断りさせていただくことがありますので予めご了承ください。

持ち物 筆記用具、ノート

その他 受講者は各回いずれかの都合のよい日程を選んで会場にお越しください。実施日時等はやむを得ず変更となる場合があります。その際は、横須賀市体育協会ホームページ(<http://yokosuka-sports.jp/>)でご案内いたしますのでご確認ください。

問合せ先  
横須賀市体育協会（担当 岩崎）  
TEL: 046-822-8493（スポーツ課内事務局）  
メール: [pe-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp](mailto:pe-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp)