

<プログラム>

- 1時間目「食の基礎知識 - 競技力向上のベースとなる心とからだづくり-」  
 2時間目「アスリートの食事 - 食べる！喜ぶ！ 毎日の食卓にスポーツ栄養を」  
 3時間目「実践！試合前・中・後の食事 - 勝利に近づぐために-」  
 4時間目「熱中症の予防 - リスクを回避する、正しい水分補給法を学ぶ-」

<講師>

開催日	開催エリア	時間	講師名	所属	肩書
7/2(日)	青森	1時間目	鈴木 志保子	神奈川県立保健福祉大学	教授
		2時間目	中村 みどり	シダックス株式会社	
		3時間目	小清水 孝子	大妻女子大学	教授
		4時間目	吉岡 美子	京都産業大学	教授
7/22(土)	山口	1時間目	鈴木 志保子	神奈川県立保健福祉大学	教授
		2時間目	高橋 文子	エームサービス株式会社	
		3時間目	海老 久美子	立命館大学	教授
		4時間目	今川 弥生	株式会社ヘルシーブラネット	
7/28(金)	愛知	1時間目	鈴木 志保子	神奈川県立保健福祉大学	教授
		2時間目	関根 豊子	株式会社LEOC	
		3時間目	松島 佳子	愛知淑徳大学	准教授
		4時間目	こばた てるみ	株式会社しょくスポーツ	代表取締役
7/29(土)	岡山	1時間目	鈴木 志保子	神奈川県立保健福祉大学	教授
		2時間目	高橋 文子	エームサービス株式会社	
		3時間目	高梨 淳子	株式会社明治	
		4時間目	今川 弥生	株式会社ヘルシーブラネット	
7/30(日)	大分	1時間目	鈴木 志保子	神奈川県立保健福祉大学	教授
		2時間目	関根 豊子	株式会社LEOC	
		3時間目	小清水 孝子	大妻女子大学	教授
		4時間目	銅城 順子	公益財団法人大分県地域成人病検診センター	
8/22(火)	群馬	1時間目	鈴木 志保子	神奈川県立保健福祉大学	教授
		2時間目	関根 豊子	株式会社LEOC	
		3時間目	藤森 陽子	株式会社やまびこスケートの森	
		4時間目	大畑 好美	株式会社アントステラ	
8/27(日)	京都	1時間目	鈴木 志保子	神奈川県立保健福祉大学	教授
		2時間目	中村 みどり	シダックス株式会社	
		3時間目	海老 久美子	立命館大学	教授
		4時間目	吉岡 美子	京都産業大学	教授
8/30(水)	東京①	1時間目	鈴木 志保子	神奈川県立保健福祉大学	教授
		2時間目	関根 豊子	株式会社LEOC	
		3時間目	高梨 淳子	株式会社明治	
		4時間目	大畑 好美	株式会社アントステラ	
2/3(土)	東京②	1時間目	鈴木 志保子	神奈川県立保健福祉大学	教授
		2時間目	中村 みどり	シダックス株式会社	
		3時間目	高梨 淳子	株式会社明治	
		4時間目	大畑 好美	株式会社アントステラ	
2/10(土)	栃木	1時間目	鈴木 志保子	神奈川県立保健福祉大学	教授
		2時間目	高橋 文子	エームサービス株式会社	
		3時間目	藤森 陽子	株式会社やまびこスケートの森	
		4時間目	こばた てるみ	株式会社しょくスポーツ	代表取締役
2/23(金)	兵庫	1時間目	鈴木 志保子	神奈川県立保健福祉大学	教授
		2時間目	高橋 文子	エームサービス株式会社	
		3時間目	海老 久美子	立命館大学	教授
		4時間目	吉岡 美子	京都産業大学	教授
3/9(金)	沖縄	1時間目	鈴木 志保子	神奈川県立保健福祉大学	教授
		2時間目	中村 みどり	シダックス株式会社	
		3時間目	小清水 孝子	大妻女子大学	教授
		4時間目	銅城 順子	公益財団法人大分県地域成人病検診センター	