

<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！ 楽しむ！ 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 - 勝利に近づくために -」

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
6/8(土)	岐阜	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	勝又 瞳	エームサービス株式会社	
		3時間目	大畑 好美	株式会社アントステラ	
		4時間目	吉岡 美子	京都産業大学	教授
6/29(土)	鹿児島	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	こばた てるみ	株式会社しよくスポーツ	代表取締役
		4時間目	銅城 順子	公益財団法人分県地域成人病検診センター	
7/13(土)	鳥取	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	今川 弥生	株式会社ヘルシープラネット	代表取締役
		4時間目	橋本 玲子	株式会社Food Connection	代表取締役
7/15(月)	山形	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	大畑 好美	株式会社アントステラ	
		4時間目	吉岡 美子	京都産業大学	教授
8/3(土)	東京	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	大畑 好美	株式会社アントステラ	
		4時間目	藤森 陽子	株式会社やまびこスケートの森トレーニングセンター	
8/4(日)	石川	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	勝又 瞳	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トレーニングセンター	
		4時間目	亀井 明子	国立スポーツ科学センター	
8/17(土)	佐賀	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	公益財団法人分県地域成人病検診センター	
8/18(日)	広島	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	勝又 瞳	エームサービス株式会社	
		3時間目	今川 弥生	株式会社ヘルシープラネット	代表取締役
		4時間目	小清水 孝子	大妻女子大学	教授
9/1(日)	福島	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	橋本 玲子	株式会社Food Connection	代表取締役
		4時間目	吉岡 美子	京都産業大学	教授
12/14(土)	宮崎	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	吉岡 美子	京都産業大学	教授
		4時間目	銅城 順子	公益財団法人分県地域成人病検診センター	
2/22(土)	徳島	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	今川 弥生	株式会社ヘルシープラネット	代表取締役
		4時間目	吉岡 美子	京都産業大学	教授
3/1(日)	和歌山	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	勝又 瞳	エームサービス株式会社	
		3時間目	橋本 玲子	株式会社Food Connection	代表取締役
		4時間目	大畑 好美	株式会社アントステラ	