

<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
6/10(日)	島根	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	こばた てるみ	株式会社しよくスポーツ	代表取締役
6/16(土)	茨城	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	亀井 明子	国立スポーツ科学センター	
		4時間目	藤森 陽子	株式会社やまびこスケートの森	
6/17(日)	秋田	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	吉岡 美子	京都産業大学	教授
6/30(土)	宮城	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	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	吉岡 美子	京都産業大学	教授
7/1(日)	奈良	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	海老 久美子	立命館大学	教授
		4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
8/11(土)	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	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	橋本 玲子	株式会社Food Connection	
8/18(土)	香川	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	中村 みどり	シダックス株式会社	
		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
8/19(日)	熊本	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	
8/25(土)	三重	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	松島 佳子	愛知淑徳大学	准教授
		4時間目	吉岡 美子	京都産業大学	教授
9/1(土)	富山	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	藤森 陽子	株式会社やまびこスケートの森	
		4時間目	橋本 玲子	株式会社Food Connection	代表取締役
2/2(土)	長崎	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	関根 豊子	株式会社LEOC	
		3時間目	海老 久美子	立命館大学	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	
2/10(日)	高知	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	今川 弥生	株式会社ヘルシープラネット	
		4時間目	橋本 玲子	株式会社Food Connection	代表取締役
2/23(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	大畑 好美	株式会社アントステラ	
		4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
2/24(日)	山梨	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	亀井 明子	国立スポーツ科学センター	
		4時間目	小清水 孝子	大妻女子大学	教授