

# 2021年度 山梨学院短期大学 公開講座

山梨学院短期大学地域連携研究センターは、地域社会への教育・研究成果の還元や情報発信、地域の諸課題に係る調査・研究、生涯学習の推進への寄与等を目的に設置されました。当センターの第4回公開講座では、成長期の中高生の食育について、スポーツ栄養学の視点で考える講座を企画しました。

中高校生自身はもちろん保護者の方も、アスリートのパフォーマンスをアップするスポーツ栄養学を学んでみませんか。

## スポーツ栄養学を取り入れた中高生の食教育

～スポーツ栄養学でアスリートのパフォーマンスをアップする～

鈴木睦代 食物栄養科講師

管理栄養士 公認スポーツ栄養士

### 【講座概要】

アスリートにとって食事は、パフォーマンスの向上や体調を整えるために必要なものです。そこで、今のみなさんの食事・栄養や身体状況を知った上で、食事（栄養）と休養（睡眠）、運動の必要性や、筋肉量をアップするためのバランスがよい食事の摂り方を修得します。

多くの情報に惑わされない、アスリートのパフォーマンスをアップする方法をスポーツ栄養学から学びます。

【開催時間】 13時受付 13時30分～15時30分

【受講方法】 オンライン形式

【定員】 100名

### 【お申し込み方法】

受講する講座名・郵便番号・住所・氏名・  
電話番号・メールアドレスを添えて「山梨学院  
短期大学ホームページ」からお申し込みください。  
詳細はホームページをご確認ください。  
受講料は無料です。

### 【お申し込み/お問い合わせ先】

〒400-8575  
山梨県甲府市酒折2-4-5  
山梨学院短期大学  
TEL：055-224-1400  
FAX：055-224-1396  
ホームページURL：  
[https://www.ygjc.ac.jp/rar\\_center/](https://www.ygjc.ac.jp/rar_center/)  
(以下のQRコードからもアクセス可)



山梨学院短期大学  
YAMANASHI GAKUIN JUNIOR COLLEGE

主催：山梨学院短期大学 地域連携研究センター

