



「金メダリストを育てた栄養アプローチ」

～若い世代のアスリートのための栄養サポート～

講師



クリステル・ダンシー・モイージ氏

ニュージーランドボート代表チームの栄養士スタッフとして、大津市で行われた東京オリンピックの事前合宿に同行。チームのメダル獲得に貢献した。科学的根拠に基づき、選手の健康とパフォーマンスの向上につながる栄養プログラムを作成している。

日時・会場

3月20日（水・祝） 15時～17時
大津市役所別館 1階大会議室

講演の内容

体の成長期を迎える小中高生のスポーツ選手にとって、「食生活」はスポーツを安全に行うためにもパフォーマンスを発揮するためにも大事な要素です。

この講演では、主にスポーツに取り組むお子様のいるご家族や指導者に向けて、若い世代の選手にとって必要な栄養や食生活への向き合い方についてお話いただきます。

申込方法

3月13日（水）までに氏名、年齢、参加を希望する日を書いてメールまたは電話でスポーツ課へお申込みください。

上記以外にも講演を行います。
詳しくはホームページまで！➡

お問い合わせ先
大津市市民部スポーツ課
Tel 077-528-2637
E-mail otsu2405@city.otsu.lg.jp



スポーツ振興くじ助成事業