



【主催:天草市スポーツコミッショ】 スポーツ栄養学 講習会



九州産業大学 准教授

長島 未央子 氏

2021年度まで鹿屋体育大学体育学部の講師を務める。在籍中、鹿児島県鹿屋市に産学官連携プロジェクトで誕生した「鹿屋アスリート食堂」の発起人としてメニュー監修や監修書籍の出版など、鹿児島のスポーツ×栄養の火種役として活動。また、ジュニアから日本代表クラスの選手まで栄養サポートや事業開発に取り組む。

管理栄養士、公認スポーツ栄養士、博士（体育学）

開催日 2026年
3/21 土

こんな方におすすめ！

- 女子アスリートに起きやすい貧血対策って何だろう？
- 成長期の女子アスリートのコンディショニングを学びたい。
- 試合のパフォーマンスを高める効果的な食事って何だろう？
- 今の試合当日の食事って足りてるのかな？



お申込みはこちら

右記の二次元コードからお申し込みください。
申込期限 3月16日（月）



内 容



参加
無料

講義①

『成長期の女子アスリートの身体を守りながら強くする栄養戦略』

【対象】

中・高生女子アスリート、保護者、スポーツ指導者、その他希望者

講義②

『何をいつ食べたらいい?
試合当日の補食計画を作成しよう!』

※演習形式

※試合当日のスケジュールに沿った補食の摂取計画と一緒に作成していきます。

【対象】

選手、保護者、スポーツ指導者、その他希望者

天草市スポーツコミッショ

〒863-0001 天草市本渡町広瀬5-113

あましんスタジアム管理事務所内

TEL0969-24-8858

天草市スポーツ栄養学講習会

検索

