



—[主催:天草市スポーツコミッション]—

スポーツ栄養学 講習会



九州産業大学 准教授

講師

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

時間

講義① 9:15~10:30 (受付 9:00~)

講義② 10:45~12:30 (受付 10:30~)

会場

複合施設こころす 会議室

天草市浄南町4番15号 TEL0969-27-7788

定員

各70名(先着順)

参加
無料

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?



内容



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】

9:15~10:30

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を一緒に作成していきます。

【対象】

10:45~12:30

選手、保護者、スポーツ指導者、その他希望者

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)



天草市スポーツコミッション

〒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

