

2018 年 10 月 6 日

保護者各位

大阪桐蔭高校女子サッカー部 監督
天野 泰男

第 2 回栄養講習会のご案内

夏のシーズンを終え疲れがケガにつながる時期になっています。女子サッカー部を 10 年以上にわたり選手の体調管理をお願いしている平沢整骨院によるデータでは毎年 9 月から 10 月はケガが多い季節となっています。

前回の講習では「食とアミノ酸コンディショニング講習会」を行っていただきました。今回は冬に向かって気温が下がり、体が冷えて調子を崩しやすい季節に「食で整える」と試合前、試合後に焦点を当ててどのような食事をすればよいパフォーマンスを発揮し、早く疲労回復させることができるかをテーマで講習を行います。

講習会は部員向けですが、食事管理をしていただいている保護者の方にもぜひ聞いてもらいたい内容ですのでご興味がある方はぜひご参加いただきます様、 お願い申し上げます。

記

日 時	平成 30 年 10 月 20 日 (土) 16 : 30～
場 所	大阪桐蔭高校 東館
内 容	ケガのないからだをつくるための栄養サポートプログラム 「食とアミノ酸 コンディショニング講習会」 ①「冬に季節、食で体を温める食事」 ②「試合前、試合後の栄養の取り方」
講 師	味の素株式会社 嶋田 浩子氏
参 加	女子サッカー部員、保護者（出欠はとりませんので、参加希望の方は直接お越し 願います。）

*保護者用名札をお持ち下さい。またお車でのご来校はご遠慮ください。

以上