

ボート選手
のための

栄養講習会 アンチドーピング研修会

☆日時 2021年1月30日(土) 午前8時50分集合

9時～10時15分 栄養指導講演

10時30分～11時45分 アンチドーピングについて講演

☆場所 下諏訪町スポーツコミュニティセンターまたは下諏訪町体育館卓球場

(参加人数により決定)

☆講師 長野県スポーツ協会医科学サポートスタッフ

◎SWAN プロジェクト栄養サポートスタッフ 管理栄養士 公認スポーツ栄養士

㈱やまびこスケートの森トレーニングセンター勤務 河口友佳 先生

◎長野県薬剤師会 健和会病院所属 薬剤師 長谷部 優 先生

☆対象 高校生、中学生、社会人ボート部員 (希望があれば3年生も可)

体重制限あるからご飯は減らそう…

マック最高!!

とりあえずエナジードリンク飲んでいれば力が出るよね

花粉症がひどいから薬止められない…

お腹痛いなあ、痛み止め飲んで練習しよう



☆申込、締切

・12月21日(月)までに、学校ごとまとめて総務部両角まで。質問事項があれば一緒に。

学校名

氏名	学年	男女	氏名	学年	男女	氏名	学年	男女

男 名 女 名 計 名

責任者名と連絡先

☆質問があれば記入してください。

例◎練習中の補食は何を食べたらいいか。◎食べたいけれど太りたくない。◎サプリメントは良いのか悪いのか。
等