

アスリートにとっての食事の役割
バランスのよい食事の作り方とは？

栄養 講習会

定員 **40** 名

2026 3月

28日 **土**

時間

- ①11:00-12:30 (20名)
- ②13:00-14:30 (20名)

会場

ウェーブスタジアム刈谷
愛知県刈谷市築地町荒田1

対象

愛知陸協登録者の選手とその家族
または団体登録している指導者
※原則親子での参加を推奨

参加費

弁当代 **¥1,200** ※講演代無料
弁当のみの注文も承ります

持ち物

筆記用具

講師紹介

酒井 菊代 氏 profile

- ▶神戸コム・シノワ修行
- ▶中部電力運営のキッチンスタジオアシスタントを経験
- ▶2007年より実業団陸上部の食堂運営を開始
- ▶現在、小さな料理工房pepinを経営しながら、トヨタ紡織陸上部の栄養管理をサポート



お申し込み・お問い合わせ

お問い合わせ

トヨタ紡織陸上部 宮本

☎ **080-5871-9080**

✉ hiroya.miyamoto@toyota-boshoku.com

お申込みはこちら→

申込期限：2/16(月)～3/23(月)

※お申込みされた方に競技会タイムテーブル
公開後、受講の希望時間をお伺いします。



コンディショニングセミナー

長距離選手に必要な走る以外のこと
～睡眠・栄養・身体のケア～



日時：3月28日(土)

① 9:00～10:30 (指導者対象)

② 15:00～16:30 (選手対象)

※指導者に限り途中入退室可



場所：刈谷ウェーブスタジアム



参加料：無料



対象：愛知陸協登録者・団体



講師紹介

ケツストレーナー

小坂 拓

PROFILE

KIS
trainer

株式会社ケツストレーナー

- ▶ 三重県立上野工業高校（現伊賀白鳳高校）陸上部出身
- ▶ 履正社学園コミュニティ・スポーツ専門学校で国家資格を取得
- ▶ 名城大学女子駅伝部(2008年～2022年)、トヨタ紡織陸上部(2008年～現在)
ユニバーシアード日本代表チーム(2019年)など多くのトップレベルの選手をサポート

専門的な視点から実践的なアドバイスをお届けします。

ご参加お待ちしております。

申込方法

下記URLまたは右記載QRコードよりご回答お願いいたします。

<https://forms.office.com/r/sHbR4gPkgZ>

- ▶ 申込期間：2月16日(月)～3月23日(月)
- ▶ 申込人数：先着60名（各回30名）

お問い合わせ先

トヨタ紡織陸上部マネージャー 宮本

・電話番号 080-5871-9080

・メール hiroya.miyamoto@toyota-boshoku.com



申込QRコード