

元気に成長期を過ごしましょう！

～ アスリートの毎日にはヒントがいっぱい～

管理栄養士

いしかわ みち
石川 三知 先生 講演



12月4日(土)

◆ 時 間 : 午後1時30分～午後3時
/ 受付 午後1時～

◆ 会 場 : 宮前中学校 2階オープンスペース

講師に、五輪メダリストをはじめとする多くのトップアスリートや数々のチームの栄養指導をされている、石川三知先生をお迎えします。

いざというときに力を発揮できる体作りをめざして、賢い食事を教えていただきたいと思えます。

みなさまのご参加を、心よりお待ちしております。

** 講師 プロフィール **

Office LAC-U 代表

病態栄養相談に携わった後、スポーツ栄養指導を開始。

これまでに、高橋大輔選手(フィギュアスケート)、荒川静香選手(フィギュアスケート)、岡崎朋美選手(スピードスケート)、末續慎吾選手(陸上短距離)、他プロ野球・プロサッカー選手、新体操日本代表チーム、陸上男子短距離日本代表チームなどをサポート。

北京・トリノ・アテネ・シドニー・ソルトレイク各オリンピック、世界水泳、世界陸上などにも JOC 専任強化スタッフや栄養指導で参加。

2007 年世界競泳では、各国参加選手へ提供する食事のメニューを全日程作成。

運動をするジュニア・保護者・指導者・関係者を対象に講演を行うかたわら、雑誌ターザン、農水省発行月刊誌などへの執筆や料理ページのメニューの作成・監修も行う。

著書に「勝負食」「スポーツをする人の勝利食」などがある。

日本サプリメント協会チーフアドバイザー、NPO 法人アスレティックアカデミー理事ほか

