



# 東海大学付属相模高等学校・中等部

◆2017年度 第2回 教育公開講座のおしらせ◆

スポーツ栄養アドバイザーによる特別講座

「健康を作り出す 食事と運動」

— 誰にでも活用できる、トップアスリートの食事方法 —

日々の食生活を改善して、健康で活発な毎日を過ごしませんか？

世界で活躍するトップアスリートの食事療法を参考に、いつまでも若々しく健やかな生活を送るために必要な様々なスキルを余すところなくお教えします！

- ◆ 期 日 平成30年 2月23日（金） 14:00～15:30（予定）
- ◆ 会 場 東海大学付属相模高等学校・中等部 3号館5F大ホール
- ◆ 参加料 無 料
- ◆ 申込方法 参加申込書を本校 HP よりダウンロードし、必要事項を記入の上、

東海大学付属相模高等学校あてに FAX にてお申込みください



小田急相模原駅下車・徒歩8分

## ☆講師プロフィール☆



石川 三知（いしかわ みち）先生

有限会社 Office LAC-U 代表 スポーツ栄養アドバイザー

### 略歴

山梨学院大学非常勤講師、八王子スポーツ整形外科栄養管理部門ディレクター、中央大学保健体育センター客員研究委員

調剤薬局での病態栄養指導を経て、スピードスケート岡崎朋美選手、陸上短距離の末續慎吾選手、サニブラウンハキーム選手、フィギュアスケートの荒川静香選手、高橋大輔選手などオリンピックメダリストをはじめとする多くのアスリートの栄養サポートを行う。また、指導者や保護者、関係者に対してのレクチャーや講演活動を行っている。

### 現在担当するアスリート及びチーム

今西晴美選手（プロテニスプレーヤー）、東海大学付属仰星高校ラグビー部、都留文科大学陸上部、山梨学院大学陸上部（短距離・フィールド）など

### 著書

スポーツ選手のための食事レシピ（学研プラス）、脳を操る食事術（SBクリエイティブ）、身長を伸ばす栄養とレシピ（学研プラス）、決して太らない健康なカラダに！食の法則 1:1:2（マガジンハウス）など多数

お問い合わせ



東海大学付属相模高等学校・中等部 ☎ 042-742-1251

研究部担当 土井・矢島