

大きくなるぞ！栄養学講習会

～食育で選手をサポートするために～

主催：FC グラッソ 協力：森永製菓株式会社 (株) ネットータルサービス

開催日：平成27年11月29日(日)

場所：会津生涯学習総合センター(会津稽古堂)3F 第3研修室

時間：17:00～18:30

対象：FC グラッソ選手、スクール生及び保護者(興味のある方はどなたでも参加OK)

講師：出塚 誠 様 (森永製菓ウィダー営業グループ)

参加費：¥500円(1家族ごと)

ぜひ親子でご参加ください。

主旨：成長期であるジュニアアスリート(小中学生)の体を栄養学の観点からサポートする

申込：11月25日(水)までにメールでご連絡ください。



内容

成長期のための栄養学 パフォーマンス能力向上のための栄養学 プロテインの正しい理解

グラッソの想い

FC グラッソでは選手の健康で丈夫な体作りに力を入れていきたいと考えています。サッカーのトレーニングだけではなく、毎日の美味しい食事を通した選手育成、「食育」の観点からも選手をサポートしていくことはとても大切なことです。

身長を伸ばしたい！体を大きくしたい！怪我を予防したい！飲み物は何が良いの？試合当日の朝食は何を食べれば良いの？試合の合間には何を食べて良いの？このような疑問や要望に正しくて最新の情報をお届けしたいと思います。

ご理解頂きたいのは、試合は選手だけが戦っているのではないということ！

その日に向けての体のコンディション作りや体作りは「選手」、「指導者」、「保護者」の理解とサポートが必要です。

毎日の食事を作ってくれているお母さんがちょっと楽をできる簡単な食育のコツと一緒に勉強しましょう！

ご連絡先

フットボールクラブグラッソ

監督：大久保隆太郎

Email：fc.gulazo-r.o@docomo.ne.jp

