

# ZAVAS

## ザバス栄養講座

スポーツ選手が強いカラダを手に入れるために  
「いつ、何を、どれくらい食べればいいのか」  
どこまで知っていますか？



スポーツジュニアのみなさんは、夢や目標に向かって日々練習に励んでいると思います。

では、その練習と同じくらい、自分の食事を一生懸命考えたことはありますか？

どれだけ練習を頑張れるか、どれだけパワーを発揮できるか、どれだけたくましく成長するか、すべてが毎日の食事と大きくつながっています。今まで考えたことがないという選手は、これを機に、自分の食事を考える時間をつくってみましょう！

また、ジュニアの食事は周囲の協力がなければ成り立ちません。

サポート側は、食事を楽しく、味わってたくさん食べる環境をつくってあげましょう！

スポーツジュニアは、大きく分けて2つの目的から良質な栄養を摂ることが必要です。

- ①練習することで向上するテクニック(技術)とフィジカルパフォーマンス(体力)のために栄養を摂ること、
- ②強いカラダと心を育み心身ともに健全な成長を遂げるために栄養を摂ること、です。

これらの目的のための土台となるのが「食事」です。

食事は睡眠とともに体力をつくる基礎であり、食事・睡眠を充実させると、より高度な技術を身につけることができ、競技力が向上することにつながっているといえます。

ですので、練習やトレーニングと同じくらい「食べること」「寝ること」に一生懸命であってほしいですね。



そこでスポーツサプリメント ザバスではこれまでの経験とスポーツ栄養学に基づいてニューレックス ザバス専属講師(管理栄養士や健康運動指導士など)が皆様の競技力の向上、勝つために必要な栄養についてスポーツ栄養講習会をご案内させていただきます。



## 宮本SC・宮本JSCスポーツ栄養講習会

日時: 2015年7月25日17時～

場所: 宮本小学校記念館

講師: ニューレックス(株) ザバス専属講師

主催: ハイパースポーツ(株)

参加: 宮本SC、宮本JSCに所属選手の保護者

★参加希望の方は人数把握のため担当コーチにお伝えください



栄養学に基づいた講習会と調査システム

年間840チームの講習会実績(過去5年平均)