

地域のWell-beingの実現を目指す



堺市民対象

「健幸食」プロジェクトキックオフ栄養講座

— トップアスリートの食と感性に学ぶ実践 —

日時

2023年

9月26日(火) 13:00~14:30
(12:30受付開始)関西大学 SB302教室
堺キャンパス

講座内容

堺ブレイザーズで選手兼コーチとしてご活躍されている松本慶彦選手と、松本選手や本学出身の高橋大輔選手をはじめ世界的なトップアスリートを中心に栄養サポートを実践されてきた管理栄養士・スポーツ栄養アドバイザー石川三知先生による栄養対談および栄養講義を行います。

栄養対談では、プロバレーボール選手として五輪や世界選手権等でも活躍され、Vリーグでベスト6、スパイク賞を受賞された松本選手の現役生活を支え続けている食事へのこだわりや、石川先生の栄養サポートを受けてから「ゾーン」に入ったときの感性のお話など、食にまつわる様々なエピソードを伺いながら、石川先生に解説して頂く予定です。

栄養講座では、今秋堺キャンパス食堂にて期間限定で20名の方々(本講座聴講者の中から募集)に無償提供される石川先生ご作成の「健幸食メニュー」のポイントや皆さんのwell-beingの実現に向けたお勧めの食事の取り方について、伝授して頂きます。

講師

石川 三知 氏 Office LAC-U代表 スポーツ栄養アドバイザー

八王子スポーツ整形外科栄養管理部門スタッフ。

中央大学商学部兼任講師。浦和レッズ、フィギュアスケート/荒川静香選手、高橋大輔選手など多くのアスリートの栄養サポートを行う。

著書に「決して太らない健康なカラダに！食の法則1:1:2のレシピ」(マガジンハウス)など多数。

通信講座ユークャン「スポーツ栄養プランナー講座」監修。



ゲスト

松本 慶彦 氏 堺ブレイザーズ 選手兼コーチ

2008年北京五輪、2007・2011年ワールドカップ、2010年世界選手権日本代表。

中学からバレーボールを始め、高校時代は岡谷工高の全国大会初制覇に貢献。

中央大学に進学しミドルブロッカーとして活躍。高いリーチとジャンプ力による最高到達点は358cmと、日本でも屈指の高さを誇る。2021年にはVリーグ前人未踏の通算400試合出場を達成。第12回Vリーグベスト6・スパイク賞、2011・2014年プレミアリーグベスト6・スパイク賞、2013年プレミアリーグ栄誉賞受賞。



司会

志岐 幸子

関西大学人間健康学部 教授

申込方法

▼QRコードより▼
お申込みください。

定員 100名

申込締切

9/21(木)まで

聴講方法



対面形式

※大学で聴講【対面】の申込者が多数の場合は、抽選にて決定いたします。

※抽選の結果、【アーカイブ配信】をご案内する場合がございます。

お問合せ先

関西大学 堺キャンパス事務室 地域連携担当

〒590-8515 堺市堺区香ヶ丘町1-11-1 E-mail:laboratory@mlkandai.jp TEL:072-229-5024