

セミナー開催のお知らせ

「スポーツ選手の食事の取り方」

～トップアスリートの経験から大切な食事について～

柴田 隆一さん

管理栄養士・北京五輪競泳日本代表

スポーツ選手は厳しいトレーニングに励み、記録を出して国際大会に出場。

そんなトップアスリートの皆さんがどのような食事をとっているのか？



【プロフィール】

種目：バタフライ

200mバタフライ 元短水路日本記録保持者

ベストタイム（長水路）100m 52.30、200m 1:54.99

出身校：日大豊山高校-日本大学

現在：東京聖栄大学 健康栄養学部 助手

【主要大会成績】

2005年

- ◆世界水泳モントリオール大会 200mバタフライ5位
- ◆JAPAN OPEN 200mバタフライ優勝（短水路日本新記録）

2006年

- ◆パンパシフィック水泳ビクトリア大会 200mバタフライ2位
- ◆アジア大会ドーハ 200mバタフライ3位
- ◆JAPAN SWIM 2006 200mバタフライ優勝/100mバタフライ3位
- ◆JAPAN OPEN 2006 200mバタフライ優勝（短水路日本新記録）

2007年

- ◆世界水泳メルボルン大会 200mバタフライ5位
- ◆世界競泳2007 200mバタフライ2位
- ◆JAPAN SWIM 2007 200mバタフライ優勝/100mバタフライ優勝
- ◆JAPAN OPEN 2007 200mバタフライ優勝

2008年

- ◆北京オリンピック 200mバタフライ出場
- ◆JAPAN OPEN 2008 200mバタフライ優勝



◆日程：平成30年2月3日（土） 13:00～14:30

◆会場：立川市泉市民体育館 研修室

◆定員：25名（先着順）

◆申込方法：泉市民体育館窓口にて

◆参加費：無料

【セミナー参加方法】

※ご参加には事前申し込みが必要です。（参加費無料）

【お申込み方法】

- ◆立川市泉市民体育館窓口による申込み

定員25名までの先着順にて承ります。

～ご案内・注意事項～

- ・入場券はございませんので、当日直接会場（研修室）までお越し下さい。
- ・やむを得ない事情により、セミナーを中止させて頂く場合は施設ホームページおよび電話にてお知らせ致します。
- ・時間の都合上、全ての質問に答えられない場合がございます。
- ・写真撮影、動画撮影に関して当日規制をかける事もございます。
担当スタッフまたは、講師の指示に従って頂く様ご協力をお願い致します。
- ・頂いた個人情報は、セミナー運営目的にのみ利用致します。

立川市泉市民体育館

042—536—6711