

参加  
無料

令和8年度 みやぎ県民大学

# 仙台大学開放講座

～中高生アスリートを持つ保護者のための

スポーツ栄養学～



6/21・6/28・7/12・7/26 全4回

<10:00～12:00>

場所

仙台大学 LC棟1F707

対象

中学生以上の宮城県民

定員

40名

応募  
方法

お申込みフォーム、Eメール

[①氏名②性別③住所④年齢⑤職業]

応募期間

5月18日(月)～6月18日(木)

準備物

筆記用具

お申込みは  
こちら

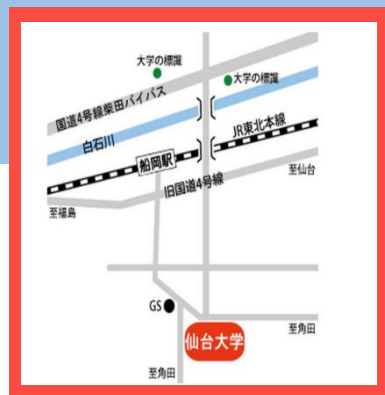


—お問い合わせ—

仙台大学 スポーツ健康科学研究実践機構事務課

TEL:0224-55-1337 MAIL:kikou@sendai-u.ac.jp

<主催:宮城県教育庁 実施:仙台大学>



## 講座内容

育成世代(中学生～高校生)のアスリートにとって必要な「食事・栄養」について、正しい基礎知識の獲得を目指し、講義や演習などを通して実践の方法を考える講座です。

回数	開催日時	学習時間	学習内容	講師
1	6/21(日) 10:00～12:00	2	開講式 アスリートの基本の食事	准教授 平良拓也
2	6/28(日) 10:00～12:00	2	ジュニアアスリートを支える 保護者の役割と声かけ	
3	7/12(日) 10:00～12:00	2	運動前後の食事戦略と補食活用	
4	7/26(日) 10:00～12:00	2	合宿・大会・遠征時の食事戦略 閉講式	



### お願い事項

- ※本学で記録・HP掲載用に、講座の様子の写真撮影を行います。
- ※講座終了後にアンケートを実施します。ご協力をお願いいたします。