

日々の暮らしに活かす

# スポーツ 栄養学

立命館大学 スポーツ健康科学部 教授

海老 久美子先生講演

参加費  
無料

要申込(定員 100名)

駐車場の利用可(有料)

10/12 [SAT] 10:00~11:00

立命館大学 びわこ・くさつキャンパス  
ラルカディア R101教室

スポーツ栄養学は、競技スポーツから、健康運動、身体活動量の多い仕事など、あらゆる身体活動に伴うエネルギー、栄養素、水分等の必要量の増加に対応するための食生活に関する知見を集めた研究分野です。その対象はアスリートに限らず、子どもの遊びや受験生から、高齢者の余暇活動まで様々な応用が可能です。今回は、日々の暮らしの中でのスポーツ栄養学の活かし方について、いくつかの事例を交えながらお話しします。

※応募多数の場合は参加者を抽選で決定いたします。※申込フォームからの自動返信メールをお受け取りいただいた時点で、お申し込み完了とさせていただきます。ただし、場合によっては事務局から別途ご連絡する場合がございます。

海老 久美子先生  
プロフィール

1985年、大妻女子大学を卒業後、(株)日立家電(当時)に入社。家電製品の調理指導を担当。1989年(株)スポーツプログラムスに転職し、アスリートの栄養サポートに関わる。2002年甲子園大学大学院博士前期課程に入学。2006年、国立スポーツ科学センタースポーツ医学研究部でオリンピック強化選手の栄養サポートに従事。2007年、甲子園大学博士後期課程を修了し、2010年より現職。管理栄養士、公認スポーツ栄養士、日本スポーツ栄養学会監事、日本高等学校野球連盟理事、びわこデジタルズビューロー理事。著書に「野球食」「野球食 Jr.」「女子部活食」(ベースボール・マガジン社)、編著に「エッセンシャルスポーツ栄養学」(市村出版)等がある。



立命館大学スポーツ健康科学部事務室  
立命館大学 びわこ・くさつキャンパス  
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1丁目1-1  
Tel (077) 561-3760 ✉spoken1@st.ritsumeikan.ac.jp

QRコードからお申し込みください。  
<https://bit.ly/4cfAMFQ>  
[申込期間]  
9月2日(月)~9月24日(火)



## 「日々の暮らしに活かすスポーツ栄養学」

スポーツ栄養は、競技スポーツから、健康運動、身体活動量の多い仕事など、ありとあらゆる身体活動に伴うエネルギー、栄養素、水分等の必要量の増加に対応するための食生活に関する知見を集めた分野です。

その対象はアスリートに限らず、子どもの遊びや受験生から、高齢者の余暇活動まで様々な応用が可能です。

今回は、日々の暮らしの中でのスポーツ栄養の活かし方について、いくつかの実例を交えながらお話しします。

◆申し込みフォーム <https://bit.ly/4cfAMFQ> ※ 9月2日（月）～9月24日（火）まで

開催日 2024/10/12 10:00～11:00

開催場所 立命館大学びわこ・くさつキャンパス  
ラルカディア101教室

出演者情報 立命館大学スポーツ健康科学部  
教授 海老 久美子

