



埼玉ワイルドナイツ&アルカス熊谷の
選手もやってくる!

成長期のジュニア選手を 応援する食事とは

—お弁当をしっかり食べて身体づくりと競技力アップ!—



ジュニア期はスポーツをする上で、練習と同じくらい「食事」は大切な要素になります。地元の食材を使用し、理想的な栄養バランスで作られた「スポーツ弁当」を実際に食べながら「食事の摂り方」について学ぶセミナーを開催します。

また、後半の座談会では、埼玉パナソニックワイルドナイツとアルカス熊谷の選手が登場し、ジュニア期から現在に至るまでの食事にまつわるエピソードや、食べ方のヒントなどについてもご紹介します。

《当日のプログラム》

12:00~12:10 本日のプログラムのご挨拶

12:10~12:50 講演「成長期のジュニア選手を応援する食事とは」
及び「スポーツ弁当」の試食・解説

- ・Food Connection 公認スポーツ栄養士 橋本 玲子
- ・JAくまがや農業協同組合 ご担当者様
- ・熊谷スポーツホテルパークウィング戸澤 直樹シェフ

12:50~13:20 座談会「ラグビー選手の食にまつわる話」
埼玉パナソニックワイルドナイツ、アルカス熊谷の選手によるスポーツと食に関するトークセッション

13:20~13:35 質疑応答

13:35~13:45 閉会挨拶

2023年
8/19 土
12:00 ~ 13:45

会場	熊谷スポーツ文化公園ラグビー場 記者会見室
参加対象	熊谷市在住・在勤・在学の方で、「スポーツをする小学校高学年から中学生の食事」に興味のある方 基本的に個人または家族単位でのお申込みをお願いします 団体でのお申込みはご遠慮ください 小学生は保護者または成人の引率者の同伴をお願いします
定員	100名（申込者が多数の場合は抽選とさせていただきます）
参加費	大人1,000円 子供500円（当日、受付にて現金でお支払いください） ※本セミナーにおける「子供」とは、小・中学生を指します
申込締切	2023年7月6日（木）
申込方法	裏面のQRコードを読み取り、お申し込みください