

女性アスリートの未来をつくる

「食と身体づくり」セミナー

女子アスリート
集まれ!

もっと速く、もっと強く、 自分らしく輝くために!

～食べることから始まる未来のための身体づくり～

参加すると学べること

- ✓ 試合前後の食事のコツ
- ✓ 貧血を防ぐ食べ方
- ✓ 疲れにくい身体づくり
- ✓ パフォーマンスを高める習慣



もっと速く走りたい、もっと強くなりたい、
試合で力を発揮したい——そんな思いはありませんか？
身体づくりやコンディション管理には、
毎日の「食事」がとても大切です。
このセミナーでは、成長期の女子アスリートに必要な
栄養や、疲れにくい身体づくり、パフォーマンスを
高める食事のポイントについて分かりやすく学びます。

自分の身体と向き合いながら、

未来の自分をもっと輝かせるヒントを一緒に見つけましょう!

日時

2026年

8月15日(土)

13:30～15:30 (受付13:00～)

対象

小学校5年生～高校3年生

女子アスリート

および保護者・指導者

会場

米子市立図書館 2階 会議室

〒683-0822 鳥取県米子市中町 8

お車でお越しの方は、米子市役所駐車場をご利用ください

プログラム

1部

講演
女子アスリートの
パフォーマンスを高める
食事と身体づくり

講師：公認スポーツ栄養士
堀内 八重子先生



今日から
実践できる
ヒントが
いっぱい!

2部

グループワーク
みんなで考えよう!
わたしのカラダ・わたしの未来
ワークショップ
栄養・運動・休息の大切さを
体験型のグループワークを通して学びます



お問い合わせ

鳥取大学医学部附属病院
スポーツ医科学センター

☎ 0859-38-7750

〒683-8504 米子市西町 36-1

<https://www2.hosp.med.tottori-u.ac.jp/tsa/>



お申込み



左のQRコードから
又はセンターの
ホームページから
お申込み下さい

お申し込みに関するお問い合わせ

米子市役所
スポーツ振興課

☎ 0859-23-5426

✉ sports@city.yonago.lg.jp