

令和7年度 板橋区スポーツセミナー（第2講座）実施報告

- 1 主催者 板橋区・板橋区スポーツ協会の共催
- 2 日 時 令和7年11月14日（金） 18時30分～20時00分
- 3 場 所 板橋区立文化会館 4階大会議室
- 4 テーマ 「スポーツ栄養学
～食べるから強くなる 高校生アスリートの食事～」
- 5 講 師 （株）明治 管理栄養士
J A T I 認定トレーニング指導員（J A T I－A T I）
太田 智子（おおた ともこ）氏
- 6 対 象 スポーツ指導者、スポーツに携わる者、一般区民
- 7 参加者 88人（協会員82人、一般区民6人）

8 その他

○食事と体づくりの関係性や必要な栄養素など、受講者にとっては身近で興味深いテーマのようで、講義終了後には受講者から多くの質問が寄せられていた。

今回の講演内容については全体を通して概ね好評であったと思われる。

○今回の講演では、プロジェクターの映像に加えて同じ内容の資料を配付した。

これにより、手元で映像の内容が確認できる事や講義後に改めて見直すこともできるため、次回以降も可能な限り資料を配付するよう調整する。

（前回の講演では、資料の配付が無かった事に対し配付を要望する声があった。）