

# 石川三知のゴルフ「勝負食」講座

## ご要望にお応えして、第2弾!!

# ジュニアゴルファーの栄養学 「毎日のトレーニングを成功させる食事、していますか」



バンクーバー五輪前から高橋選手の食事のサポートを続けている現役バリバリ!! 石川三知さんが、中部のジュニアゴルファーのためにレクチャー!!

講師：フィギュア高橋大輔選手の専属栄養トレーナー 石川 三知

とき

2013年2月2日(土)  
13:30 開場、13:45 開講 (16:00 終了予定)

ところ

名古屋市中小企業振興会館・吹上ホール 第3会議室  
〒464-0856 名古屋市千種区吹上二丁目6番3号  
TEL:052-735-2111 FAX:052-735-2116

●交通アクセス  
地下鉄・桜通線  
「吹上」駅下車

(ご注意)  
駐車場のご用意はいたしておりませんので、公共交通機関をご利用ください。



定員

140名限定

※申込先着順 (申込用紙は裏面にあります)

受講料

3,000円

受講は小学4年生以上とさせていただきます。  
受講料納付後の返金は一切いたしません。

### 石川三知プロフィール



●Office LAC-U代表。スポーツ栄養アドバイザー。管理栄養士。日本サプリメント協会チーフアドバイザー。

●日本オリンピック強化スタッフ(医科学)として活躍

2000年シドニー五輪の競泳チームのメダル獲得を皮切りに、02年ソルトレイク、04年アテネ、06年トリノ、08年北京、10年バンクーバー、そして12年ロンドンのオリンピックでJOC強化スタッフ(医科学)となる。水泳、陸上、フィギュアなど、日本のトップアスリートには欠かせない存在。

### ●サポートする主な選手たち

高橋大輔選手、荒川静香選手、岡崎朋美選手、新体操日本代表チーム(フェアリージャパン)、全日本男子バレーボールシニアチーム(ほか)。

●さらに、多忙な中、講演会や料理教室、アンチエイジングに関する講習なども積極的に活動している。

### 著書

●「トップアスリートになるための食事と栄養学」(日本文芸社出版:2004) ●「勝負食」(講談社出版:2008) ●「トップアスリートに学ぶ勝負食!実践編」(講談社エディトリアル:2011) ●「ジムに通う前に知っておきたい最新トレーニング科学」(洋泉社MOOK:2011) ●「老化を遅らせる食べ方」(マガジンハウス:2011) など多数



## 講演のポイント

- ◎ **トップアスリートが結果を出した食生活に、強さの秘密が隠されています。**
- ◎ **今日のトレーニングを台無しにする食事と、効果倍増の食事の違い。**
- ◎ **怪我をしないカラダにするために。また、怪我をしてしまった時の栄養は。**
- ◎ **春からの試合に向けて、今から実践したいカラダ強化食は。**
- ◎ **試合前日からの特別食はあるんです。**

「将来はプロになりたい」「世界アマやオリンピックに出場したい」夢に向かって、頑張っている子どもたちにとって、毎日の練習と同じくらい毎日の食事がとても重要だということを前回の講義で学びました。栄養学は定期的に何度も学び、実践することが肝心です。世界一の選手をサポートしている石川先生のお話だから価値があります。ぜひ親子で聴きましょう。強くなるために、真剣に取り組んでほしいと思います。

女子プロゴルファー 寺沢 範美 (LPGA理事)

後援：中部ゴルフ連盟ジュニア育成委員会  
主管：CGA編集室

お申込み・お問い合わせ

〒460-0008 名古屋市中区栄四丁目15番23号 ライオンズマンション久屋公園1115号(株)SIGEKIアドプランナーズ内 CGA編集室  
TEL:052-263-7840 FAX:052-251-3280 担当：廣瀬敦子、伊藤里絵 [E-mail] support@sigeki.co.jp