



東海学園大学開学20周年記念  
健康栄養プラザ スポーツ栄養コース開講記念シンポジウム

スポーツをする人、  
教える人、楽しむ人、  
全ての人に

# トップアスリートに**学**ぶ 勝つ**食**べ方

日時：2016年5月21日（土）

13時～16時（開場12時）

場所：東海学園大学

名古屋キャンパス（名古屋市天白区）

参加費：無料（申込み不要）

## 基調講演

スポーツ栄養士オススメの

『強くなる選手の食事術』

こばた てるみ（公認スポーツ栄養士）



## シンポジウム

恩田 美栄（フィギュアスケート/ソルトレイクシティ五輪日本代表/本学スポーツ健康科学部 研究生）

林 享（競泳/バルセロナ、アトランタ、シドニー五輪日本代表/本学スポーツ健康科学部 准教授）

星川 佳広（本学スポーツ健康科学部 准教授）

こばた てるみ（公認スポーツ栄養士）

松島 佳子\*（本学健康栄養学部 准教授） \*コーディネーター

## 同時開催！



- ・無料測定コーナー（体脂肪率、骨密度、ヘモグロビン推定値、持久力など）
- ・食事診断コーナー
- ・展示・商品紹介・販売ブース：協賛企業も多数来場

詳しくは本学HPをご覧ください

東海学園大学 アスリート 食

- <後援> 愛知県教育委員会 名古屋市 天白区体育協会 愛知健康増進財団  
<協賛> 井村屋株式会社 大塚製薬株式会社 トーアス株式会社 マルサンアイ株式会社  
株式会社ヤクルト東海（順不同）

# 相手に、自分に、 勝つために食ができること。

強いカラダ、勝てるカラダをつくるためには日々のトレーニングに加えて「何を食べるか」、つまり食事が大きなカギを握っています。東海学園大学は地域の皆さまの健康増進を目的として定期的に市民講座「健康栄養プラザ」を開催していますが、今年度より、そこに「スポーツ栄養コース」が加わりました。今回はそのスタートを記念してのシンポジウムです。「勝つ食べ方」をテーマに、食を支える側としてスポーツ栄養界をリードする**こばたてるみ**氏、アスリート側からは本学研究生でソルトレイクシティ五輪日本代表の**恩田美栄**氏、競泳選手として五輪3大会連続出場を果たした**林 享**氏、またスポーツ科学の専門家として**星川佳広**氏をお招きし、スポーツと食について大いに語っていただきます。

## PROFILE

**TERUMI  
こばた てるみ**  
KOBATA

(株)しょくスポーツ 代表取締役、公認スポーツ栄養士、管理栄養士、健康運動指導士。清水エスパルスをはじめ、なでしこジャパン、競泳オリンピックメダリストやプロ野球、柔道パラリンピック、箱根駅伝選手など数多くのサポートを手がける。「世界一受けたい授業」などのメディアでも活躍。日本スポーツ栄養学会理事、茨城大学非常勤講師。

**YOSHIE  
恩田 美栄**  
ONDA

フィギュアスケートコーチ。2002年ソルトレイクシティオリンピック女子シングル日本代表、2002年世界選手権5位。2002年ボフロスト杯・NHK杯各優勝、2002年全日本選手権・2005年四大陸選手権各2位など。東海学園大学人文学部卒業。現在、東海学園大学スポーツ健康科学部研究生。名古屋市出身。

**AKIYA  
林 享**  
HAYASHI

元競泳選手。1991年高校2年時、第67回日本選手権水泳競技大会100m平泳ぎで優勝。1992年バルセロナオリンピック100m平泳ぎで4位入賞。以降、1996年アトランタオリンピック、2000年シドニーオリンピックと3大会連続日本代表。現在、東海学園大学スポーツ健康科学部准教授、水泳部監督。

**YOSHUHIRO  
星川佳広**  
HOSHIKAWA

東海学園大学スポーツ健康科学部准教授。体育学博士。体力科学、トレーニング科学、運動生理学が専門。日本トレーニング科学会理事、日本フットボール学会理事。

### 松島佳子(コーディネーター)

東海学園大学健康栄養学部准教授。管理栄養士、公認スポーツ栄養士。国立スポーツ科学センターで日本代表選手をサポート。

## <会場へのアクセス>

**会場：東海学園大学 名古屋キャンパス** (名古屋市天白区中平2-901)



\* 駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

東海学園大学 健康栄養学部では【臨床栄養】  
【スポーツ栄養】【食品開発・分析】【栄養教諭】  
4つの分野を中心に学び、様々な現場で活躍  
できる管理栄養士の養成を目指しています。

<イベントに関するお問い合わせ>  
東海学園大学 健康栄養プラザ  
plaza@tokaigakuen-u.ac.jp