



ウェイトコントロールの基本

本番前後の効果的な食事のとり方

夜遅い時間に食べる時のポイント

ダンサーの食事講座

- 開催 / 2019年 2月3日(日) 14:00~17:00
- 場所 / 熊谷有梨バレエクラススタジオ 〒230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央 4-5-10 Tel045-501-3031
- 受講料 / 会員・一般共 3000円 学生(中学生)2500円 ※受講料は当日会場にてお納めください。
- 対象 / 主に ダンスを学んでいる学生(中学生以上)・ダンサー・ダンス指導者・一般の方もぜひどうぞ
- 定員/35名 ※先着順に受付し定員になり次第締切ります。 ※JR 鶴見駅東口徒歩5分 京急鶴見駅東口徒歩3分

ダンサーにとって大きな影響を持ちながら、なかなか学ぶ機会がない「食事・栄養」。パフォーマンスをあげるためにしっかり栄養をとりたい一方で、役柄のためや、舞台映えのために、身体を絞らなくてはならず、自己流の食事制限をする方も。しかし、エネルギー不足でレッスンに集中できなかつたり、体力が持たずに表現の精彩を欠いたり、ましてや体調を崩してしまつては本末転倒です。



本講座では、ダンサーやスポーツ選手のサポート経験や研究データなどをご紹介しながら、ダンサーがおさえておきたい食事・栄養に関するポイントをお伝えします。ご自身に合った食品・料理を選択する力を磨く食ワークも体験して頂きます。ダンサーや指導者をはじめ、成長期のジュニアダンサーの食卓を支える保護者の方もぜひご参加ください。

■ 講師 / ◇岸 昌代 <<パフォーマンス 食サポート>>主宰、管理栄養士/公認スポーツ栄養士、バレエ愛好家。ビジネスパーソンをはじめ、選手や芸術家を対象にサポートを行っている。ダンススポーツ 日本オリンピック委員会強化スタッフ(医・科学スタッフ)、東京都競技力向上テクニカルサポート事業栄養スタッフ。帝京平成大学健康メディカル学部健康栄養学科 専任講師。

◇吉田 美代子 管理栄養士/『食(しょく)&色(しょく)』コーディネーター/健康運動指導士、Oboe 愛好家。「健康で豊かな生活」「生涯現役」をテーマに、食生活の磨き方、楽しみ方を提案。料理教室、セミナーなどで、食と色を通した健康サポートを行っている。東京栄養食糧専門学校・東京誠心調理師専門学校 非常勤講師。

■お申込み / 参加申込書に必要事項をご記入の上、FAXにてお申込み頂き、当日直接会場へお越しください。

FAX 045-506-4788

公益社団法人神奈川県芸術舞踊協会 〒230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央 4-29-17 第10下川ビル 303 Tel045-502-1210

参加申込書

お名前	年齢	性別	<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 非会員 <input type="checkbox"/> 中高生
	才	男 女	
ご住所 〒	所属		
電話	FAX	※この企画を何で知りましたか? 会報 チラシ 協会HP 知人から 先生から	
携帯	メールアドレス	その他()	