



100%の力を発揮させる――

# スポーツ選手の食事と栄養

～現場の視点から～

講師 **スポーツ栄養士 川端 理香氏**

### ●講師プロフィール●

Jリーグチームの浦和レッズ、東京ヴェルディ 1969、ベガルタ仙台、サガン鳥栖などのトップチームを中心にユース・ジュニアユース・女子の各チーム、多数の個人選手のほか、北京オリンピック全日本男子バレーボールチームの栄養サポートも行っている。

2004年アテネオリンピックでは[VICTORY PROJECT]のチーフ管理栄養士として、水泳の北島康介、全日本女子バレーボールチームの栄養指導、2006年トリノオリンピックではスピードスケートチームのサポートを行った。

(株)味の素、(株)ジャパンサプリメント栄養アドバイザー。

昭和女子大学オープンカレッジ・東京健康科学専門学校非常勤講師(基礎栄養学・栄養学演習)

### ●主な著書●

「勝つための栄養食BOOK」ベースボールマガジン社 2005年

「150キロのボールを打つ!」(共著)ナツメ社 2006年

<http://watsonia.hp.infoseek.co.jp/>

開催日時 **2007年6月10日(日)**  
15:30～17:00 (開場 15:10)

開催会場 **パレスへいあん**  
5F エトワール  
仙台市青葉区本町 1-2-2

**入場無料**

### 同時開催

- パネル展示コーナー  
・ベガルタ仙台選手寮の朝食紹介
- 試食コーナー  
・アスリートの朝食紹介

懇親会 **パレスへいあん 7F シャンデ**  
17:15～19:30 ※参加費…¥5,000

主催/早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城<いい朝みやぎ>

後援/宮城県教育委員会

協力/(株)東北ハンドレッド 宮城教育大学 山形大学 東北電力(株) みやぎ生協 河北新報社  
(社)仙台青年会議所 環境保全米ネットワーク Moi Japan 美容専門学校  
ベガルタ仙台・市民後援会 ベガルタ仙台ボランティアクラブ

同日開催イベント  
**ベガッ太くと歩こう!**



―第3回― <小雨決行>  
**ベガルタウォーク**

主催/ベガルタ仙台・市民後援会  
(株)東北ハンドレッド

協力/早寝・早起き・朝ごはん実行委員会 in 宮城<いい朝みやぎ>  
ベガルタ仙台ボランティアクラブ  
(株)JTB東北  
環境保全米ネットワーク f m いずみ

開催日時/2007年6月10日(日)  
9:50～12:00

開催会場/台原森林公園  
(旭ヶ丘駅前広場集合)

参加費/小学生以上おひとり500円  
※ウォークカード持参の方100円割引

参加申込/事前申込【事前申込特典あり!】  
FAXまたはEメールにて

「第3回ベガルタウォークに参加します」と必ず明記の上、参加される方のお名前・年齢・ご住所・電話番号を下記までご連絡ください。  
※当日参加も受け付けます。

F A X: 0 2 2 - 2 6 3 - 6 6 9 2  
Eメール: [vegalta@d1.dion.ne.jp](mailto:vegalta@d1.dion.ne.jp)

悪天候などで中止の場合、ベガルタ仙台・市民後援会HPにて連絡します。  
<http://www.d1.dion.ne.jp/~vegalta/>

### ★予定タイムスケジュール★

09:00 受付(～09:50)

09:50 開会式

●はやねはやおきあさごはん体操

10:00 スタート

●クイズを解きながら楽しくウォーキング

11:00 ゴール

●ウィリーささき.さん口演! 紙しばい

●太極拳体験教室

11:50 閉会式

●ベガルタ仙台ホームゲーム観戦チケット、  
ベガルタグッズなどが当たるお楽しみ抽選会