

ジュニアテニス「食育とトレーニング」レポート

<食で差がつく 食で勝つ！ 身体作りとトレーニング>

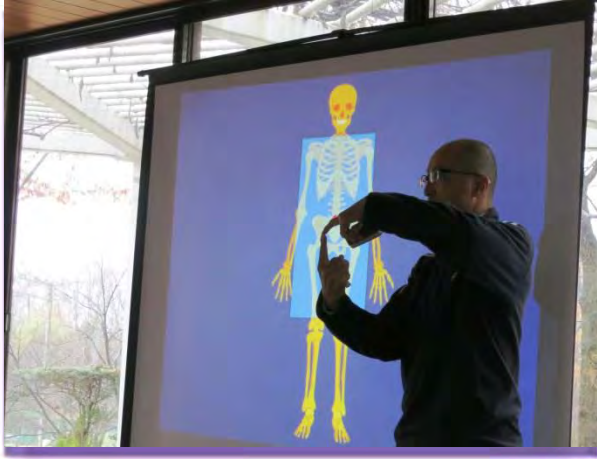


主催 石川県テニス協会

日時 平成25年12月7日(土)～12月8日(日)

会場 辰口丘陵公園内テニスセンターおよび屋内テニスコート

石川県能美市徳山町子1-1 TEL:0761-51-4166



講師 岩月俊二氏（日本テニス協会スポーツ医科学委員会委員）

講師 高島朋子氏（北陸体力科学研究所 管理栄養士）

12月7日 10:00～11:00 講義（岩月俊二氏）

<身体作りとトレーニング>



11:30～12:30 トレーニン

12:30～13:30 昼食

13:30～16:00 トレーニング



16:00~17:30 講義 (高島朋子氏)

<食で差がつく 食で勝つ! >

18:00~19:00 夕食 (食事指導: 高島朋子氏)

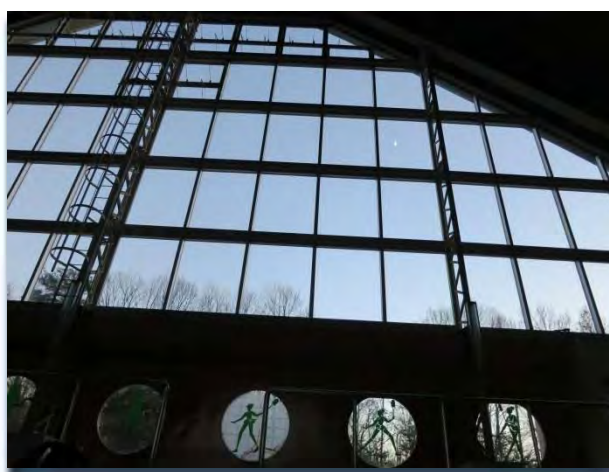
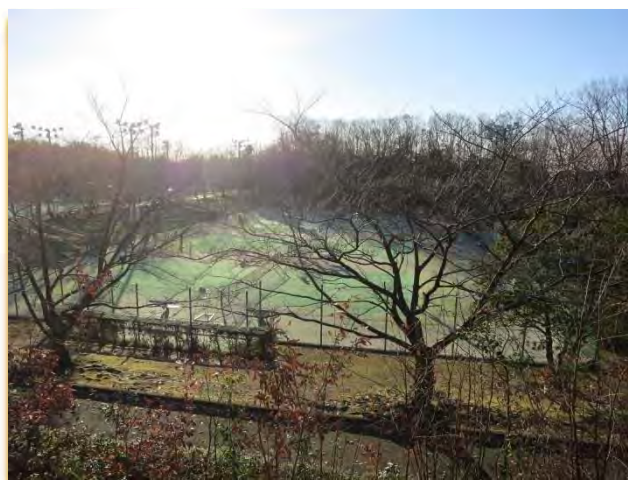


12月8日 9:00~12:00 トレーニング

12:00~13:00 昼食



13:00～16:00 練習試合
16:00～17:00 トレーニング
17:00 解散



参加選手

男子

小間陸嗣・箸本涼真・坂本曜隆・南 翔太・水富聖士・河野甲斐・宮永竜聖・北市貴裕・川尻虎南
細川圭太・土山達也・北山 葵・西出 爽・方橋凜太郎

女子

山田菜津子・北村梨乃・長根尾江里・辰田由衣・藤木菜緒・小坂麻子・吉田奈央・岩山南美
関野未知留・土橋京華・村松果奈・久保結希凷・浜崎希実

福井県 男女各2名

(写真提供 西出邦昭)