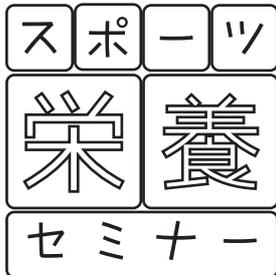


スポーツをがんばる
高校生のための



女子栄養大学

2026年4月より共学化し、日本栄養大学・日本栄養大学短期大学部へ名称変更いたします。



選手の健康管理

10:00 ~ 自分の体組成を計測してみよう

In Body 測定

上半身 (左・右)
下半身 (左・右) 部位別にかかる

体組成計「InBody」で自分の体組成を測定することで「体成分（体水分量、タンパク質量、ミネラル量、体脂肪量）」、「部位別筋肉量」、「部位別脂肪量」がわかります！今の自分のコンディションを知ろう!!



測定では教員と本学学生が丁寧にサポートします。

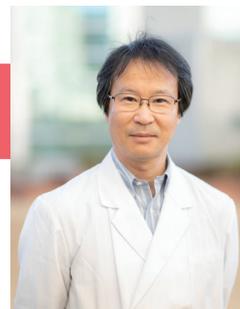
13:30 ~ 受講して学ぼう

講演「選手の健康管理 ~食事の面から~」

正しい食事がトップアスリートへの第一歩！
ふだんの食生活のチェック法も学べます。
In Body 測定データの見方の解説も行います。

講師 上西 一弘

女子栄養大学 教授 栄養生理学研究室
管理栄養士 栄養学 (博士)



講師紹介：専門は栄養生理学、特にヒトを対象としたカルシウムの研究、骨の健康と栄養、そしてスポーツ選手の栄養アセスメントと、それに基づく栄養サポートなど。現在は、東洋大学 陸上競技部 長距離部門（駅伝チーム）、慶応大学ラグビー部や下北沢成徳高等学校女子バレーボール部などの栄養指導・栄養管理を担当。

日時 10/12 (日) 10:00 ~

(9:30 受付開始)

対象 **高校生** 性別 不問
高校教諭 / 保護者 / 一般

会場 **ホテルテラス ザ
ガーデン水戸 4F**

〒310-0015 茨城県水戸市宮町1丁目7-7
水戸駅南口直結
地図：ホテルテラス ザ ガーデン水戸 HP より抜粋
<https://www.hotel-terrace.com/access/>



参加費 **無料**

昼食の提供はございません。
各自でご用意いただくか、近隣の飲食店をご利用ください。

申込方法

以下のQRコードまたはURLよりお申込ください。



申込フォーム

<https://forms.office.com/r/WJ9weR9Spr?origin=lprLink>

お問い合わせ

女子栄養大学 入試広報課

TEL 049-282-7331

※開催当日連絡先 070-6463-8584

申込締切

10/8 (水)

定員になり次第締め切ります。