



実践女子大学 2022年度公開講座

常磐祭
同時開催

「アスリートの食事から学ぶ」

～ 講演会・柔道技デモ ～

オリンピックや世界選手権など数々の世界大会において活躍した柔道スペシャリストが、現役時代の減量方法、食生活を見直すきっかけエピソードをご紹介します。また、柔道技のデモンストレーションもあります！皆様のご来場お待ちしております。

日時：2022年 11月 12日（土） 14:30 ～ 16:00

会場：実践女子大学 日野キャンパス 本館441教室

参加費：無料

事前登録は不要ですが、当日は常磐祭(学園祭)も開催されており、入校する際には正門での手続き(体温確認と連絡先登録など)が必要です。

常磐祭への事前予約(インターネット予約)をすると、入校手続きが簡単です。
常磐祭事前予約サイト

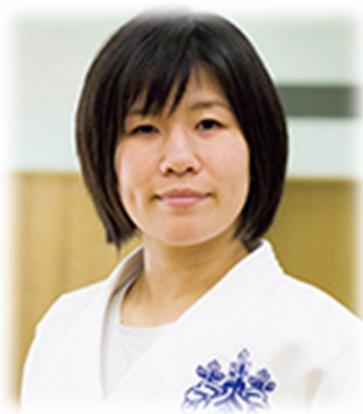
<https://www.jissen.ac.jp/students/tokiwa/news/jf8itk000000fd3.html>

『講師紹介』

佐藤愛子 東京女子体育大学 体育学部 准教授

【主な競技成績】

- 2007年 アジア柔道選手権大会 優勝
- 2008年 北京オリンピック 7位
- 2010年 ワールドドカップ (ブダペスト) 優勝
- 2010年 東アジア柔道選手権大会 優勝
- 2010年 グランプリ・ロッテルダム優勝
- 2011年 ワールドカップ (オーバーヴァルト) 優勝
- 2011年 アジア柔道選手権大会個人, 団体ともに優勝
- 2011年 グランドスラム (モスクワ) 優勝
- 2011年 世界選手権大会 優勝
- その他、2022年柔道テレビ解説など多方面にて活躍



奈良典子 実践女子大学 生活科学部 准教授

【主な活動】

- 1993～2008年 (財) 全日本柔道連盟医科学委員、
- 1997～2001年 日本オリンピック委員会強化スタッフ
- トレーニングドクター、2002～2009年 日本オリンピック委員会強化スタッフ情報・戦略スタッフとして、女子柔道選手の栄養サポートを担当。その他、サッカー、ラグビーなど複数の種目にて栄養サポート担当。現在もスポーツ現場において活動中



主催：実践女子大学 生涯学習センター

協力：実践女子大学 生活科学部 食生活科学科