

未来のトップアスリートのための体感型スポーツ栄養セミナー

滋賀県開催要項

1. 会 期 平成 28 年 8 月 27 日 (土)
2. 会 場 琵琶湖ホテル 〒520-0041 滋賀県大津市浜町 2-40
3. 主 催 公益社団法人 日本栄養士会
4. 時 間 10 時 00 分～16 時 30 分終了予定
5. プ ロ グ ラ ム
 - 10 時 00 分～10 時 15 分 : オリエンテーション
 - 10 時 15 分～11 時 15 分 / 1 時間目:「食の基礎知識 -競技力向上のベースとなる心とからだづくり-」
身体活動と身体づくりの関係、毎食バランスよく食べなくてはいけない理由、バランスのよい食事とは、たんぱく質や糖質の摂取の考え方、睡眠と朝食のかかわりについて講義。〈講師 鈴木 志保子〉
 - 11 時 30 分～12 時 30 分 / 2 時間目:「アスリートの食事 -食べる！喜ぶ！アスリートメニュー・レシピ-」
バランスよく食べるために、食事構成(主食・主菜・副菜)、献立、レシピ、料理、食材に分け、それぞれの考え方と実践するために必要なスキル、食べる量について詳しく解説。〈講師 関根 豊子〉
 - 12 時 30 分～13 時 30 分 / 3 時間目:「毎日の食卓に、スポーツ栄養を」 / 昼食(アスリート弁当)
昼食での献立を例に、献立の組み立て方、レシピ、調理上のスキルや留意点について説明するとともに、デモンストレーションを実施。〈講師 調整中〉
 - 14 時 00 分～15 時 00 分 / 4 時間目:「実践！試合前・中・後の食事 -勝利に近づくために-」
食事が試合期の大切なコンディショニング要因のひとつであることから、試合前・当日・後の食生活について具体的に、注意点や留意点を含めて解説。〈講師 海老 久美子〉
 - 15 時 15 分～16 時 15 分 / 5 時間目:「熱中症の予防-リスクを回避する、正しい水分補給法を学ぶ-」
体内の水分代謝のメカニズム、脱水とは、熱中症の症状と予防法、水分補給の必要性とその方法について解説。その際、スポーツ飲料の内容を確認するための表示の見方などを、実際にスポーツ飲料を手にした実習。〈講師 こばた てるみ〉
 - 16 時 25 分～16 時 30 分終了予定 : 修了式

※プログラムおよび講師は変更になる場合があります。

6. 対 象 者 ジュニアアスリート保護者、指導者、トレーナー、管理栄養士・栄養士 等
7. 定 員 100 名
8. 参 加 費 10,000 円(税込み)、8,000 円(日本栄養士会会員紹介割引、税込み)
9. 問 い 合 わ せ 公益社団法人 日本栄養士会
〒105-0004 東京都港区新橋 5-13-5 新橋 MCV ビル 6 階
TEL:03-5425-6555
(滋賀会場についてのお問い合わせ) 立命館大学スポーツ健康科学部 海老研究室内
〒525-8577 滋賀県草津市野路東 1-1-1
TEL:077-599-4128

プロ仕様&
最新のスポーツ栄養を、
見て、聞いて、食べて、
一日で学ぶ!

未来の トップアスリートの ための体感型 スポーツ 栄養セミナー

「食の基礎知識 - 競技力向上のベースとなる心とからだづくり -」
「アスリートの食事 - 食べる! 喜ぶ! アスリートメニュー・レシピ」
「毎日の食卓に、スポーツ栄養を」(ランチ)
「実践! 試合前・中・後の食事 - 勝利に近づくために -」
「熱中症の予防 - リスクを回避する、正しい水分補給法を学ぶ -」

— 全国12か所で開催、お申し込み受付中! —

2016年	8月20日(土)	北海道札幌市・ホテルポールスター札幌
	8月24日(水)	静岡県静岡市・ホテルアソシア 静岡
	8月27日(土)	滋賀県大津市・琵琶湖ホテル
	8月28日(日)	愛媛県松山市・国際ホテル松山
	9月1日(木)	長野県諏訪市・ホテル紅や
	9月2日(金)	東京都渋谷区・シダックスホール
	9月4日(日)	新潟県新潟市・未定
	9月11日(日)	福井県福井市・福井県国際交流会館
2017年	1月29日(日)	大阪府大阪市・未定
	2月10日(金)	東京都渋谷区・シダックスホール
	2月19日(日)	岩手県盛岡市・岩手県歯科医師会
	2月26日(金)	福岡県福岡市・未定

時 間 | 10:00~16:30

定 員 | 100名

*お申し込み先着順、定員になりしだい締め切らせていただきます

受 講 料 | 10,000円(税込)

申 込 締 切 | 開催日より3週間前

主 催 | 公益社団法人 日本栄養士会

プロ仕様&最新のスポーツ栄養を見て、聞いて、食べて、一日で学ぶ！

国内の競技はもちろん、国際的な大会が話題のスポーツ界、管理栄養士・栄養士のフィールドとしても注目を集めています。

このセミナーでは、スポーツ栄養の第一人者を講師に迎え、ジュニアアスリートのための栄養学を、より実践的に、より効果的に学ぶことができます。

スポーツの現場に携わっている方、公認スポーツ栄養士を目指している方はもちろん、指導者や保護者の方にもご満足いただける内容となっています。奮って、ご参加ください。

体感型スポーツ栄養セミナーのここがすごい！

point
01

講師がすごい！



オリンピック・パラリンピック日本代表選手からプロのクラブチームまで、サポート実績をもつ講師が、その日から使える知識やスキルをわかりやすく講義します。

point
02

ランチがすごい！



セミナーのためにプロデュースした、競技力向上と良好な発育と発達のためのお弁当「アスリート弁当(アス弁当)」をお召し上がりいただきます。

point
03

会場がすごい！



会場はホテルを中心としたラインナップ。リラックスした空間で、講義に集中することが期待いただけます。

point
04

サンプリングがすごい！



栄養士会賛助会員(企業)が、毎日の献立や捕食で活用できる商品を、会場内でご紹介します。各社の注力商品を、ぜひお試しください。

point
05

修了式がすごい！



受講後の修了式では、おひとりずつ、体感型スポーツ栄養セミナーの修了証をお渡しいたします。

栄養サポートのプロフェッショナル「公認スポーツ栄養士」が完全プロデュース

公認スポーツ栄養士は、日本代表といったトップアスリートからジュニア層、健康増進を目的としたスポーツ愛好家まで、競技者、監督、コーチ、トレーナー、競技団体などのスポーツの現場から、競技者の栄養・食事に関する自己管理能力を高めるための栄養教育や食環境の整備などにいたるまで、栄養サポートに対するニーズに的確に応えることができるスポーツ栄養の専門家であり、公益社団法人 日本栄養士会および公益財団法人 日本体育協会の共同認定による資格です。平成27年10月時点で、全国で173名が取得しています。



鈴木志保子 *Shihoko Suzuki*

神奈川県立保健福祉大学教授。全日本女子ソフトボール代表チーム、マツダ株式会社陸上部など多数のスポーツ現場で栄養サポートや指導を行う。

*会場によって講師は異なります

and more..

申込方法



インターネット

日本栄養士会ホームページ(<http://www.dietitian.or.jp>)トップページ中段の、「NEWS ピックアップ」に関連記事があります。記事中のオンラインフォームに必要事項をご記入の上、お申し込みください。

*申込受付後、受講料振込用紙を郵送でお送りいたします(1週間以内に、指定口座へお振込みをお願いいたします)。入金を確認できたい、受講票をe-mailでお送りします。

セミナーの詳細とお申し込みは、日本栄養士会ホームページをチェック！

日本栄養士会 未来のトップアスリート



検索

<http://www.dietitian.or.jp>



日本栄養士会会員だけの特別価格&キャンペーンのご案内

10,000円(税込) → **8,000円(税込)**

日本栄養士会会員を対象に、通常10,000円(税込)の受講料を8,000円(税込)とさせていただきます。さらに、会員の方からのご紹介者も8,000円(税込)となる、「友人知人もおトク!」キャンペーンを実施いたします。ぜひ、スポーツ栄養に興味がおありの方をお誘いあわせのうえご参加ください。