

平成27年度ジュニア指導者研修会実施要項

～食卓からつくる強さの秘密。トップアスリートになるためには何を食べる??～

1 趣 旨 中央区体育協会の本事業はジュニア選手の発育・発達期に応じた食育指導の知識習得を目的とし、ジュニア育成に携わっている指導者の向上を計る為、公認スポーツ栄養士による「栄養教室」を開催いたします。

2 主 催 新潟市中央区体育協会

3 日 時 平成27年12月13日(日) 午前10時～11時30分
受 付 午前9時30分～(受付時間内に必ずお越しください。)

4 会 場 新潟市鳥屋野総合体育館 研修室

5 講 師 健康づくり・スポーツ医科学センター
公認スポーツ栄養士 石墨 清美江 氏

上越市出身。新潟市のデンカビッグスワンスタジアム内にある県体育協会運営の県健康づくり・スポーツ医科学センターに勤務し、県内初の公認スポーツ栄養士、管理栄養士として、健康づくり教室や各種競技選手の栄養指導に取り組んでいる。

6 内 容 トップアスリートになる為のジュニア層の栄養と生活習慣及び食習慣について日常における成長過程に必要な栄養の考え方やスポーツ前後(試合等)の栄養補給、貧血対策や試合当日のおすすめ弁当・水分補給など、家庭やチームですぐ実践できるバランスの良い食事の整え方について語っていただきます。

7 対 象 スポーツクラブ等の指導者および保護者

8 定 員 60人(先着順)

9 費 用 800円(弁当代・ドリンク付)

10 申込期限 平成27年11月20日(金)まで

11 申込方法及び申込先

申込書は、郵送若しくはメールにてお送りください。

※申込書は、(公財)新潟市体育協会配布または申込用紙(ワード)は、(公財)新潟市体育協会のホームページで取得できます。

URL : <http://www.niigatashi-taikyo.com/>

※郵送先: 〒951-8132 新潟市中央区一番堀通3-1

(公財)新潟市体育協会内 中央区体育協会

E-mail: info@niigatashi-taikyo.com

12 問合せ先 新潟市中央区体育協会 平野 080-1106-8976