

とちぎスポーツ医科学センター(TIS)オリジナル講習会 11
スポーツ栄養学オンライン講習会 開催要項

1 趣 旨

栃木県内を中心に活動するアスリート・保護者・指導者に対して、本講習会を通して、最新の知見に基づいた正しい「スポーツ栄養学」の知識を伝えることで、グッドアスリート、グッドコーチの育成を目指す。

2 主 催

公益財団法人栃木県スポーツ協会 とちぎスポーツ医科学センター

3 日時、内容

スポーツ栄養学講習会はメインセミナー(60分間)、サブセミナー(20分間)の2セッション構成です。メインセミナーは「〇〇向け」と指定のない限り、高校生以上のアスリートを対象としたセミナーです。サブセミナーは国体強化選手、エリートアスリートを対象としセミナーです。

○時間 19:00~20:30(全日程共通。変更が生じる場合は受講者へあらかじめ通知します)

【 Day1 】 令和3(2021)年4月10日(土)

メイン① 「貧血予防のための食事」

講 師 眞野 晴香 氏(管理栄養士、宇都宮文星短期大学講師)

サブ① 「MCT」

講 師 小井土 幸恵 氏(公認スポーツ栄養士、帝京大学スポーツ医科学センター助教)

【 Day2 】 令和3(2021)年5月8日(土)

メイン② 「ケガを防ぐ食事・故障休養期の食事」

講 師 福田 志津可 氏(公認スポーツ栄養士、興和株式会社)

サブ② 「EAA/BCAA」

講 師 鈴木 いづみ 氏(公認スポーツ栄養士、順天堂大学スポーツ健康科学部協力研究員)

【 Day3 】 令和3(2021)年6月5日(土)

メイン③ 「水分補給(熱中症を防ごう)」

講 師 大津 智仁 氏(公認スポーツ栄養士、宇都宮文星短期大学専任講師)

サブ③ 「sodium bicarbonate」

講 師 鈴木 いづみ 氏

【 Day4 】 令和3(2021)年7月10日(土)

メイン④ 「回復を促す栄養と食事(グリコーゲン回復・EIMDの回復)」

講 師 鈴木 いづみ 氏

サブ④ 「 ω -3 PUFAs」

講 師 福田 志津可 氏



【 Day5 】 令和3(2021)年8月7日(土)

メイン⑤ 「夏場を元気に乗り切る栄養と食事」

講 師 大島 昌枝 氏(公認スポーツ栄養士、小学校栄養教諭)

サブ⑤ 「Anti-stress」

講 師 小井土 幸恵 氏

4 会 場

全日程、Zoom を使用してのオンライン講習会となります。

ビデオ通話となるため、Wi-Fi が使用できる環境をおすすめします。

(データ通信について、通信料金やお使いの端末のご契約内容等にご注意ください。)

5 受講対象

アスリート、指導者や保護者、トレーナーやマネージャーなどアスリートやチームをサポートしている方や、その他スポーツ栄養学に興味のある方や学生などスポーツに携わるすべての方

6 定 員

100 名程度(先着順)

※申込み期間内であっても定員に達し次第受付終了となります。

7 参加料

全日程合わせて 2,500 円

(欠席があった場合についてのご返金は対応いたしません。)

8 申し込み方法

とちぎスポーツ医科学センターのホームページ (<https://tis.or.jp/>) より Google フォームにてお申込みください。

《 申込期間 3月1日 (月) ~ 3月 31 日 (水) 》

※お申込みの際のメールアドレスはパソコン等でも使用できるものをご登録ください。また、ご登録いただいたアドレス宛へ講習会やとちぎスポーツ医科学センターに関する情報を送信いたしますので、お間違えのないようご注意ください。

※全講習会を、受講者限定でアーカイブ映像として配信いたしますので、期限を過ぎた場合でも申込は可能です。

9 受講までの流れ

Google フォームにて申し込み後、自動返信メールに記載されている指定の口座へお振込みください。受講料の納入が確認できましたら、4月9日(金)までに BCC にて連絡事項のメールを送信いたします。

《 受講料納入期間 4月1日(木) ~ 4月8日(木) 》

※確実に受信できますよう、メールの設定等の確認をお願いいたします。



10 その他

講習会に関するご質問は、とちぎスポーツ医科学センターホームページの「お問い合わせ」フォームよりご質問ください。また、お申し込みいただいたにも関わらず、Google フォームからの自動返信や期日までにとちぎスポーツ医科学センターからのメールが届かない場合も同様、お問い合わせください。

