

とちぎスポーツ医科学センター(TIS)オリジナル講習会 17
令和3(2021)年度 スポーツ栄養学オンライン講習会(後期) 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9月11日(土)

メイン① 「アスリートの主食系食品の選択術(どんな米を食べるといいの?)」

講 師 眞野 晴香 氏(管理栄養士、佐野短期大学 講師)

サブ① 「グルテンフリー食」

講 師 大津 智仁 氏(JSPO 公認スポーツ栄養士、宇都宮文星短期大学専任講師)

【 Day2 】 令和3(2021)年10月9日(土)

メイン② 「目的に応じた主菜系食品の選択術(どんな時、どんな肉魚を食べればいいのか?)」

講 師 鈴木 いづみ 氏(JSPO 公認スポーツ栄養士、北海道コンサドーレ札幌トップチーム管理栄養士)

サブ② 「パレオダイエット(地中海式食事法)」

講 師 小井土 幸恵 氏(JSPO 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)

【 Day3 】 令和3(2021)年11月13日(土)

メイン③ 「アスリートになぜ野菜が必要なの？」

講 師 上野 靖子 氏(JSPO 公認スポーツ栄養士)

サブ③ 「プラントベースダイエット(植物性商品を中心とした食事)」

講 師 鈴木 いづみ 氏

【 Day4 】 令和3(2021)年12月11日(土)

メイン④ 「アスリートと油脂(あぶら)の栄養」

講 師 鈴木 いづみ 氏

サブ④ 「ケトジェニックダイエット(ケトン食)」

講 師 小井土 幸恵 氏



【 Day5 】 令和3(2021)年1月15日(土)

メイン⑤ 「栄養を整えるフルーツと牛乳・乳製品(第3のミルク)」

講 師 眞野 晴香 氏

サブ⑤ 「低 FODMAP 食」

講 師 鈴木 いづみ 氏

【 Day6 】 令和3(2021)年2月5日(土)

メイン⑥ 「栄養素密度の高い食品とスーパーフード」

講 師 大島 昌枝 氏 (JSPO 公認スポーツ栄養士、小学校栄養教諭)

サブ⑥ 「アスリートとSDGs」

講 師 大津 智仁 氏

【 Day7 】 令和3(2021)年3月5日(土)

メイン⑦ 「食品表示と保健機能食品」

講 師 高萩 多香野 氏 (JSPO 公認スポーツ栄養士、管理栄養士)

サブ⑦ 「インターミittentファスティング(間欠的な断食)」

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 3,500 円

(欠席があった場合についてのご返金是对应いたしません。)



8 申込方法

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。

《 申込開始日 8月7日（土） 》

※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、いつでも申込可能です。

なお、各回の3日前までの申込、入金を確認できない場合、次回からの受講となります。

（例：9月11日から受講を希望する場合、9月8日までに、申込、入金をお願いいたします。9月8日を過ぎた場合、10月9日からの受講となります。）

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、初回受講日の前日までに 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 受講回の3日前まで 》

※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。

初回からの受講の場合 **9月8日**までに振込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。