

**とちぎスポーツ医科学センター (TIS)**  
**血液検査+栄養指導サポート (REDs サポート) 開催要項**

**1. 概要**

スポーツにおける相対的エネルギー不足 (REDs) とは、体に必要なエネルギーが長期間足りていない状態のことです。この状態が続くと、健康やパフォーマンスに悪影響を及ぼします。例えば、減量や練習量の増加によって摂取エネルギーが不足すると、貧血や疲労骨折が起こりやすくなったり、メンタルの不調につながったりすることがあります。その結果、競技のパフォーマンスだけでなく、健康にも影響が出る可能性があります。

本サポートでは、アスリートのエネルギー不足を防ぎ、体調管理をサポートすることで、トレーニングや競技をより良い状態で続けられるよう支援します。

**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. 対象**

栃木県内男性アスリート (中学生以上)

**4. 期間**

- (1) 令和 8 年 4 月 19 日(日)・20 日(月)・22 日(水) 15 時～18 時
- (2) 令和 8 年 7 月 19 日(日)・20 日(月)・22 日(水) 15 時～18 時
- (3) 令和 8 年 10 月 18 日(日)・19 日(月)・21 日(水) 15 時～18 時
- (4) 令和 9 年 1 月 17 日(日)・18 日(月)・20 日(水) 15 時～18 時

**5. パッケージ内容**

- (1) 血液検査+体組成測定
- (2) 血液検査+体組成測定+食事調査+栄養指導

**6. 料金**

- 採血 (医事相談：一般 1,620 円/高校生以下 810 円)
- 体組成測定 (筋硬度：一般 860 円/高校生以下 430 円)
- 食事調査 (栄養指導：一般 1,620 円/高校生以下 810 円)
- 栄養指導 (栄養指導：一般 1,620 円/高校生以下 810 円)

**7. 申し込み方法**

Google フォーム

<https://forms.gle/bFiupdr8KLwEZYr9>

**8. お問い合わせ**

とちぎスポーツ医科学センター「男性アスリート」担当

電話番号：028-645-2080 メールアドレス：tis2022@tochigi-sports.jp