

平成 28 年度 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
 ～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～
 開催要領

趣 旨 2020 年に開催される東京オリンピック・パラリンピックは、未来のトップアスリートとなりうる子どもたちがスポーツの楽しみや喜びを感じ、競技力向上への興味を育む絶好の機会となります。未来のトップアスリートは、発育発達の時期だからこそ、動くこと、食べること、寝ることを日々しっかりと行って、基本となる心とからだづくりをしなくてはなりません。そのためには正しい知識とスキルを身に付ける必要があります。

このセミナーでは、ジュニアアスリートの保護者や指導者の皆さんに、「食べること」を食生活の基本、試合時の食事、水分補給法の切り口で、次の日から使えるように実践できる知識やスキルを公認スポーツ栄養士が伝授します。

また、スポーツシーンから食生活を考えることができるように、献立の考え方やレシピを、昼食を食べながら体感してもらいます。

従来の栄養・食事の講習会ではない新感覚のセミナーに参加してみませんか。

主 催 公益社団法人 日本栄養士会

後 援 公益財団法人 日本体育協会（予定）

期日・会場・開催場所・申込締切

期日	会場	開催場所	申込締切（必着）
8月20日(土)	北海道	札幌市・ホテルポールスター札幌	7月30日(土)
8月24日(水)	静岡	静岡市・ホテルアソシア 静岡	8月3日(水)
8月27日(土)	滋賀	大津市・琵琶湖ホテル	8月6日(土)
8月28日(日)	愛媛	松山市・国際ホテル松山	8月7日(日)
9月1日(木)	長野	諏訪市・ホテル紅や	8月11日(木・祝)
9月2日(金)	東京①	東京都渋谷区・シダックスホール	8月12日(金)
9月4日(日)	新潟	新潟市・万代シルバーホテル	8月14日(日)
9月11日(日)	福井	福井市・福井県国際交流会館	8月21日(日)
1月29日(日)	大阪	大阪市・未定	1月8日(日)
2月10日(金)	東京②	東京都渋谷区・シダックスホール	1月20日(金)
2月19日(日)	岩手	盛岡市・岩手県歯科医師会館	1月29日(日)
2月26日(日)	福岡	福岡市・未定	2月5日(日)

内 容

- 10：00～10：15 オリエンテーション
- 10：15～11：15 「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－」
- 11：15～11：30 休憩
- 11：30～12：30 「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－」
- 12：30～13：30 「毎日の食卓に、スポーツ栄養を」
ご昼食 | お弁当&調理デモンストレーション | レシピのご提供
- 13：30～14：00 休憩－協賛企業展示物見学、サンプリングタイム－
- 14：00～15：00 「実践！試合前・中・後の食事－勝利に近づくために－」
- 15：00～15：15 休憩
- 15：15～16：15 「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－」
- 16：15～16：30 修了式

対象者 ジュニアアスリートの保護者、指導者、管理栄養士・栄養士等

定 員 各会場 100 名 ※申し込み先着順で、定員に達し次第、締め切らせていただきます。

参加費 10,000 円（税込）、日本栄養士会会員紹介割引(会員含む) 8,000 円（税込）

申込方法 日本栄養士会ホームページ (<http://www.dietitian.or.jp/>) よりお申し込みください。

*申し込み受付後、参加費振込用紙を郵送でお送りいたします（1 週間以内にお振り込みをお願いいたします）。入金が確認でき次第、受講票をメールでお送りします。

*既納の参加費は、原則としてお返しいたしません。

*開催日 2 週間前までにお振り込みがされない場合は、自動的にキャンセルと見なします。

問合せ先 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係

〒105-0004 港区新橋 5-13-5 新橋 MCV ビル 6 階

TEL 03-5425-6555 FAX 03-5425-6554