

スポーツ栄養 研修会

2020年オリンピックに向け、今後ますますスポーツ栄養の需要が高まってくると予想されます。スポーツ競技者・愛好者含めたスポーツシーンにおいて活用することのできる栄養知識のスキルアップを目指し、現在関心の高いスポーツ栄養研修会を企画いたしましたので、ご案内申し上げます。

とき 平成27年3月21日（土）

12:30 ~ 14:20

ところ 北海道建設会館 9階大会議室

札幌市中央区北4条西3丁目1番地

Tel 011 - 261 - 6218

定員

80名

申込は裏面

受講料 会員 500円 / 一般・非会員 1,500円

12:00 受付

12:30~13:20 「コンディショニングとは？」

13:20~13:30 休憩

13:30~14:20 「アスリート達のケーススタディ」

※生涯教育 実務研修

スポーツ栄養マネジメントの理解と活用

45101 1単位

（講義を両方受講した方のみ）

講演内容

トップアスリート達のコンディショニングにおける3大要素は「トレーニング」「栄養摂取」「休養マネジメント」です。この3つのファクターは必ず相互に影響し合い、そして全ての成果が揃ってこそ、最高のタイミングにおける真のパフォーマンス向上の成果が生まれます。私が現場で経験・実践してきた様々なジャンル・国別のアスリート達個人およびチームのコンディショニング取り組みの現状を紹介し、その中から栄養指導のケーススタディをいくつか挙げながらディスカッションさせていただきたいと思います。



講師：酒井リズ智子（トータル・コンディショニング・コーディネーター）

米国医師

米国 NATA 認定アスレチックトレーナー

米国 ACSM 認定運動療法指導士

米国での病院勤務の傍、NBA や MLB 等のプロスポーツチームでトレーナーとして活動してきた経験を生かし、現在は日・米・欧問わず数々のトップアスリートたちのトータル・コンディショニングの管理やトレーニング指導に携わる。スポーツコンディショニングに関わる専門家（医師・栄養士・理学療法士・トレーナー・インストラクター・コーチ等）、学生アスリートや学生を対象に講演活動をする。