

強い身体をつくる スポーツ栄養学と スポーツ活動における リスク管理

アスリートにとって普段の食事が、
コンディションやパフォーマンスに
大きく影響するといっても過言ではありません。
また、その食生活が熱中症などの
スポーツ活動中に起こる事故を防ぐことにもつながります。
今回の講習会は、スポーツ栄養学とスポーツ活動中に起こりうる
熱中症や事故等のリスクの管理方法などについてご紹介します。



第1部：◎18:30-19:30



強い身体をつくる
スポーツ栄養学

- アスリートの食事の基本形
- 筋量アップの食事について
- 減量、増量期の食事について
- 試合期などの食事について

第2部：◎19:40-20:45



スポーツ独自の
リスク管理

- 熱中症などの対策方法
- スポーツ活動における
事故の事例とリスク管理



講師
第1部
田口 素子氏
早稲田大学スポーツ科学学術院 教授
早稲田大学スポーツ栄養研究所 所長
日本スポーツ栄養学会(理事)
日本陸上競技連盟医事委員会(委員)



第2部
細川 由梨氏
早稲田大学スポーツ科学学術院 専任講師
米国アスレティックトレーナーズ協会 国際委員会(委員)
アスレティックトレーニング 修士(アーカンソー大学)
運動生理学 博士(コネチカット大学)



参加無料

2019.12.16 (月)

第1部 18:30~19:30(18:00から受付開始)
第2部 19:40~20:45(19:30から受付開始)

対象 | 監督・コーチ・トレーナー等の指導者、また指導者を目指している方等
定員 | 50名(先着順)
主催 | 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 / 東京都
HP | <https://www.tef.or.jp/sports-science/school.jsp>

SYDホール (東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-25-2)

- JR山手線・総武線「代々木駅」西口(バリアフリー)から徒歩約5分
- 都営地下鉄大江戸線「代々木駅」A2出口から徒歩約6分 A3出口(バリアフリー)から徒歩約8分
- 東京メトロ副都心線「北参道駅」出口1(エレベーターあり)から徒歩3分
- JR総武線「千駄ヶ谷駅」(バリアフリー)から徒歩約9分



参加のお申込みは裏面をご覧ください。 →

お申込み方法

※先着順とさせていただきます。
参加可否については、FAX又はメールで御連絡させていただきます。



WEBによるお申込み ▶申込フォームからお申込みください。
<https://www.tef.or.jp/sports-science/school.jsp>



FAXによるお申込み

▶必要事項を御記入の上、本紙をFAXしてください。
▶申込者が複数の場合はコピーして御利用ください。

03-5413-6926



メールによるお申込み

▶件名を「第2・3回指導者講習会」とし、必要事項を御記入の上でお申込みください。

tokyo-sss@tef.or.jp

第2・3回指導者講習会 参加申込書

競技種目名				
分類	監督・コーチ・部活動顧問・指導者・指導者を目指す方 選手・保護者・トレーナー その他（ ）	参加する回に ○をつけてください	第1部	
ふりがな			第2部	
氏名		年代	20代・30代・40代・50代・60代以上	
住所	〒			
電話番号		FAX番号		
メールアドレス	※PC or 携帯 @			
所属先	※クラブ・学校等			
身体的配慮の有無	有・無（有の場合はどのような配慮が必要か御記入ください）			

※下記「個人情報の取り扱いについて」に同意の上、申込みいたします。

【個人情報の取り扱いについて】

- 御記入いただきました個人情報は、受講結果の通知、受付、緊急連絡先及び講習会の御案内等競技力向上事業実施のために、運営に必要な範囲で利用させていただきます。
- お預かりした個人情報は、本事業を共同して行う東京都と共同利用することがございます。また、当事業団と東京都との間では協定を結び、情報管理についての取り交わしを行っております。
- 当事業団は、お預かりした個人情報を、●に定める利用目的の範囲内で業務委託先に委託することがあります。
- 個人情報をお提供いただくことは任意ですが、御提供いただけない場合は●の目的が実行できない場合があります。
- 当事業団が保有している個人情報の開示、訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には、対応いたします。開示・訂正等の手続き方法及び受付窓口については当事業団ホームページを御覧いただくか、右記相談窓口までお問合せください。

<公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 お客さま相談窓口>

〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4

TEL: 03-6380-4955

FAX: 03-6380-4877

メールでのお問合せ privacy@tef.or.jp

<個人情報保護管理者>

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長

会場

SYDホール

(東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-25-2)

アクセス

- JR山手線・総武線
「代々木駅」西口(バリアフリー)から徒歩約5分
- 都営地下鉄大江戸線
「代々木駅」A2出口から徒歩約6分 A3出口(バリアフリー)から徒歩約8分
- 東京メトロ副都心線
「北参道駅」出口1(エレベーターあり)から徒歩3分
- JR総武線
「千駄ヶ谷駅」(バリアフリー)から徒歩約9分

