

トップアスリート待望！スポーツ栄養の講習会がついに実現！

正しい計画の立て方
身体やパフォーマンスに
与える影響

食事の量やタイミング
意識したい栄養
計量後の食事

トップアスリート支援研修会

スポーツ栄養講習 ウエイトコントロール

どちらかのみ
参加も OK

減量編・増量編

参加無料

科学的な知見に基づいた正しいウエイトコントロールを解説します

医・科学分野でオリンピック日本代表選手を始めとするトップ選手を支えるハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）の知見やノウハウを基としたトップアスリート向け講習を、HPSC サポートスペシャリストの公認スポーツ栄養士がお届けします。

減量編

7月 18 日(木)

増量編

7月 25 日(木)

19 : 00 ~ 20 : 40

主に 18 歳以上対象
指導者・保護者も OK

対象

愛知県スポーツ協会加盟競技団体に所属・登録の
国スポ(候補含む)選手 / 本格的に競技に取り組むアスリート

方法

ウェブ方式
(Cisco Webex 利用)

講師

山本 和恵 氏

- ・日本福祉大学スポーツ科学部 助教
- ・(公財)愛知県スポーツ協会 スポーツ科学委員会 委員
- ・(公社)愛知県栄養士会 スポーツ栄養委員会 委員長
- ・公認スポーツ栄養士

申込

QR コードを読み取り
Google フォームから
お申込みください。

7/15 まで



愛知県スポーツ協会ウェブサイトの
「お知らせ」にもリンクを掲載します。

連絡先 愛知県スポーツ協会 担当：富田
052-264-1010 tomita@aichi-sports.or.jp