

科学トレ スペシャルセミナー

今こそ!! 自己管理能力を高めて
次なるステージに繋げよう!!

2月14日(日) 14:30~17:00

【場 所】いしかわ総合スポーツセンター
【対 象】石川県国体強化選手、監督、コーチなど
(栄養講話、栄養相談は選手の保護者も参加可)
【持ち物】内履きシューズ
【申し込み】いしかわ総合スポーツセンター
締め切りは2月10日(水)まで
TEL 076-268-2420

第1部 14:30~15:45 ※AもしくはBコースのいずれかをお選びください。

A トレーニングコース マルチパーパス

※2グループに分けて行い、各35分で入れ替えます

実技①

体(カラダ)の キレとバネを 高めよう!!



石川県立大学教授
宮口 和義
アドバイザー

定員 30名



日本オリンピック委員会
強化スタッフ
花岡 美智子
アドバイザー

実技②

動きづくりに 今こそこれを やってほしい!!

定員 30名

B 栄養コース 会議室

講話

コンディショニング のための栄養!!

食事管理で、体調を整え、パフォー
マンスアップに活かそう!!

定員 30名



(公財)北陸体力科学研究所
中崎 衣美
公認スポーツ栄養士

参加
無料

個別 16:00~17:00

栄養個別相談

会議室

増量や減量、疲労骨折
予防、貧血予防、食事量
や食事構成などご相談く
ださい。

事前予約制

定員3枠(1人20分)

- ①16:00~
- ②16:20~
- ③16:40~



(公財)北陸体力科学研究所
中崎 衣美
公認スポーツ栄養士

※空いた時間に第2部のA・B・Cのいずれかに
参加できます。

15:45~16:00 A・B各コースにて意見交換(ディスカッション)

トレーニングにおける、日々の疑問相談や、情報交換をしましょう!!

第2部 16:10~17:00 ※A・B・Cコースのいずれかをお選びください。

A トレーニングコース マルチパーパス

コアパワーヨガ

可動域を広げ
身体を機能的に
動かし、競技に
活かそう!!



定員 60名

(公財)北陸体力科学研究所
名倉 紀子
EMI認定OPYインストラクター

B 測定コース 会議室

スポーツビジョン 測定

測定項目

- ①目と手の協応動作(手で反応)
- ②KVA動体視力(横)
- ③DVA動体視力(縦)
- ④深視力(奥行き)

定員 10名



C 測定コース 体力測定室

体組成測定

全身の筋肉量や脂肪
量が詳しく分かる!!
身体を知って、効率の
良いトレーニングを!!

定員 20名



※当日はマスクの着用をお願いいたします。体調を整えてご参加ください。

主催 いしかわ科学的トレーニング専門グループ