

2021 年度科学的トレーニング特別強化事業

無料

女性アスリート コンディショニングセミナー

～女性アスリートのエネルギー不足と栄養～

女性アスリート特有の疾患、運動性無月経をはじめとした**女性アスリートの三主徴**が問題になっています。女性アスリート自身が抱えるエネルギー不足、栄養、食事について、婦人科医、スポーツ栄養士の専門家から学び、日々のトレーニングやコンディショニングに活かすことで、競技力向上を図ることを目的とします。

第 1 部 : 10:00～11:00

女性アスリートとエネルギー不足

鮫島 梓 婦人科医 (女性クリニックWe! TOYAMA)



第 2 部 : 11:00～11:45

女性アスリートに必要な栄養、食事の摂り方

中崎 衣美 公認スポーツ栄養士 (公財 北陸体力科学研究所)



11:45～ 質疑応答 (15分)

【日時】 2021 年 **12** 月 **12** 日 (日) **10:00～12:00**

【会場】 いしかわ総合スポーツセンター (第 1 会議室)

金沢市稚日野町北 222 番地

【対象】 チーム石川 選手、指導者、保護者 など

【定員】 **50** 名 (要事前申し込み)

【主催】 いしかわ科学トレーニング専門グループ

【その他】 質問などがありましたら、申し込み時にお知らせください。

■ 申し込み・お問い合わせ ■

いしかわ総合スポーツセンター トレーニングルーム

TEL 076-268-2420 FAX 076-268-2426