

# ジュニアアスリート指導者研修会

## 「ジュニアアスリートの栄養の基本」

選手が最高のパフォーマンスを発揮するために！

試合前は何を食べる？

食事でバテない強いカラダづくりの食事は？

成長に応じた必要な栄養はナニ？



指導者・保護者必見！明日から使えるジュニア選手をサポートするための栄養について学びます！！

# 1/28 日

9:00～12:10/受付 8:40

富山南総合公園体育文化センター  
(富山市友杉 1097)

オリンピック選手やトップアスリートの競技力向上のための  
研究と支援をしている国立スポーツ科学センターから  
先生をお招きします！！

講師

とぐち まきこ  
渡口 槇子氏

国立スポーツ科学センター  
栄養グループ  
公認スポーツ栄養士



対象

ジュニア(小中学生)のスポーツ指導者・保護者  
(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員、健康運動指導士、健康運動実践指導者など

参加料

1,000 円  
(公財)健康・体力づくり事業財団、(公財)日本スポーツ協会の  
単位取得や義務研修として受講する場合、1 団体分 500 円追加

定員

50 名(先着順)

申込

12 月 23 日(土)～1 月 21 日(日)  
富山市スポーツ協会ホームページより申込み▶▶▶



持ち物

内履き、筆記用具

- 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として講義 3.0 単位が認められます。  
(認定番号 236896)
- 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者の資格更新のための義務研修にもなります。

お問い合わせ

公益財団法人富山市スポーツ協会

[TEL]076-432-1117

[URL]https://www.taikyou-toyama.or.jp

公式 LINE アカウント

登録してお得な情報を  
GET してね!!

