

# 第29回スポーツ医科学研修講座 兼能代市スポーツ少年団指導者研修会

主催 能代市／能代市教育委員会  
共催 能代市スポーツ少年団本部  
NPO法人能代市スポーツ協会

## 【開催趣旨】

競技力の向上や健康・体力の維持・増進を図る上で、スポーツ医科学を理解することは非常に重要なことであり、現在では特にスポーツに携わる者にとって必須の研修科目となっています。

専門家の指導を受け、能代市の子供達がスポーツにおける活躍と成長に繋げるために、指導者の資質の向上と保護者による協力・指導環境を含めたスポーツ環境の充実を図ります。

## 演題

### ジュニア期のスポーツ栄養学

- ▶ ジュニア期のエネルギー摂取の考え方
- ▶ 運動前、運動後、試合、練習中の食事
- ▶ 日常生活でも取り入れられる食事法 等

講師 城東スポーツ整形クリニックスポーツ栄養相談室

室長 **長嶋 智子 氏**



平成3年 財団法人太田総合病院附属太田西ノ内病院栄養科  
平成7年 医療法人惇慧会外旭川病院栄養科  
平成10年 聖霊女子短期大学生活文化科健康栄養専攻  
令和2年 城東スポーツ整形クリニックスポーツ栄養相談室  
管理栄養士、日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士  
秋田県スポーツ科学センタースポーツ栄養指導委員会委員長

## 日時

11月16日 土

申込締め切り  
11月11日(月)

10:00 ~ 11:30 ※9:30より受付

会場 能代市総合体育館 研修室

参加料 無料

持ち物 筆記用具、内ズック、飲み物

対象 能代市スポーツ協会加盟団体会員、能代市スポーツ少年団（指導者、育成母集団、保護者）、学校教諭、指導者を狙っている方、これから指導に携わる方、一般市民（興味のある方）先着40名