

# ウェイトコントロールのための栄養 - アスリートからスポーツ愛好者まで -

2021年 11月 27日(土) 17:00~18:15

講師：帝京大学スポーツ医科学センター

公認スポーツ栄養士 市川麻美子

アスリートにとって身体組成はパフォーマンスに関わる重要な要素になります。競技によっては階級に合わせて減量や増量が必要な場合もあります。

選手のサポートを行う中で、一番多い相談がウェイトコントロールについてです。そこで今回はウェイトコントロールをテーマに基本的な理論から食事法まで、これまでのサポート経験の中であった事例も含めてお話ししていきたいと思えます。

近年、健康や体力向上についての社会的な関心が高まり、肥満解消や筋量アップの為に運動や食事の調整をされている方が増えてきています。一時的なウェイトコントロールやただ減量できればいい。。。ではなく、ベストコンディションを保ちながら継続していくことが大切です。トレーニング、ランニングを経験しているけど、ウェイトコントロールの結果が出ないということはありませんか？そんな経験をお持ちの方にも参考にして頂きたい内容です。アスリートや保護者、スポーツ愛好者など、ご参加お待ちしております。



これまで大学研究機関にて、スポーツ選手や中高齢者を対象に運動介入や身体組成、エネルギー代謝についての研究を実施。野球やサッカー選手の栄養サポートにも携わり、現職では、帝京大学チアリーディング部の栄養サポートや大学のスポーツ栄養学の授業を担当。

- 実施形態 Webセミナー（Zoom使用）
- 参加費 一般：3,300円 学生：1,700円（事前申し込み制）
- 対象 アスリート、保護者、スポーツ愛好者など
- 当日の内容 講義および質疑応答
- 申し込み お申し込み手続きは、下記URLからお申込ください。

**URL**

<https://peatix.com/event/3015794>

- 申込〆切 2021年 11月 25日（木）

QRコード



お問い合わせ 帝京大学スポーツ医科学センター

TEL 042-690-5588

FAX 042-690-5587

E-MAIL [info@teikyo-issm.jp](mailto:info@teikyo-issm.jp)



うちかつ強さを  
TEIKYO UNIVERSITY INST.  
Sports Science & Medicine

<https://teikyo-issm.jp>