



現場で使える！指導者、トレーナーのための

スポーツ栄養アセスメント

2022年 1月 22日 (土) 17:00 ~ 18:15

講師：

帝京大学スポーツ医科学センター

管理栄養士 小井土 幸恵



内容：

栄養士が不在のスポーツ現場では、選手の体重管理や食事・サプリメント指導を、代わりに指導者やトレーナーなどの現場スタッフが行う場面を見かけます。

本セミナーでは、①**選手の栄養状態を評価する方法**、②**評価をもとに選手自身や指導者が実践できる食事法や栄養摂取プログラム**、について、トップアスリートの実例をもとに解説します。

-本セミナーで取り上げる実践例-

増量・減量のための栄養摂取/糖質やたんぱく質摂取法/
リハビリテーションと栄養摂取/サプリメント使用

森永製菓株式会社ウイダー事業部。ドームアスリートハウスを経て、2020年より現職。
帝京大学女子柔道部、硬式野球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 (事前申し込み必須)
- 対象 指導者、トレーナー、アスリート
- プログラム 講義 (60分) および質疑応答
- 参加方法 下記URLまたはQRコードからお申込みください



<https://tuissm-nutritionseminar4.peatix.com>

□ 参加〆切 2022年 1月 20日 (木)

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

E-MAIL info@teikyo-issm.jp

(担当：大村・小井土)



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

<https://teikyo-issm.jp>