

中学・高校運動部の選手、マネージャー、指導者のためのセミナーを開催します！

# 「スポーツ医科学セミナー」

スポーツ現場で活躍するために知っておきたい

## スポーツ栄養 と スポーツコンディショニング

### 平成29年 9月10日(日)

### 10:00～16:00(受付9:30～ ※中会議室)

### 広島県立総合体育館 中会議室・武道場

【参加料】

一人 1,000円

※当日持参してください

※学生無料

**スポーツと栄養 10:00～12:00**

#### ○身体チェック(体組成測定)

データをもとに解説いたします。

#### 講義

#### ○「ジュニアアスリートの食事と水分補給」

#### 講師の紹介

なかい もとこ

**中井素子氏**(管理栄養士)

広島県立広島皆実高校体育科  
広島県瀬戸内高校サッカー部・野球部  
サンフレッチェ広島JYなどの栄養指導

**スポーツコンディショニング 13:00～16:00**

#### 講義・実習

#### ○「体のバランスをチェックする方法」

#### ○「体のバランスを整えるための トレーニング方法」

#### 講師の紹介

たけはら りょうき

**竹原亮紀氏**(スポーツトレーナー)

広島県国体強化選手(スケート競技)の指導  
広島県体育協会医科学サポート事業等の講師

#### お申し込み方法等

- ※ お電話もしくは裏面「参加申込書」に必要事項を記載して、下記宛にFAXまたは郵送してください。
- ※ 受付期限を延長しました！  
9月9日(土)PM 5:00まで
- ※ 定員  
50名 ※先着順

#### お申し込み・お問い合わせ先

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター  
〒730-0011 広島市中区基町4-1  
TEL(082)228-1111 FAX(082)228-4992

- ★ この講習会の様子を主催者が写真撮影します。当体育館のホームページ・刊行物等への写真の掲載については、あらかじめご了承ください。
- ★ マスメディアの撮影は、あらかじめ申し込みがあった団体のみとし、主催者の許可を得た場合に限りです。
- ★ 申し込みの際に記載される個人情報、本事業以外には使用いたしません。

主 催 (公財)広島県教育事業団(広島県立総合体育館)  
後 援 広島県教育委員会、広島県高等学校体育連盟、広島県中学校体育連盟