

山口県スキー連盟8月練習会（栄養講習）開催要項

- 1 目的 選手のコンディショニングのための栄養講習
- 2 主催 山口県スキー連盟
- 3 日時 平成29年8月5日(土) 午前9時30分～ (8時50分～9時20分受付)
- 4 会場 キリンビバレッジ周南総合スポーツセンター カルチャールーム
- 5 指導者 (公財)山口県体育協会 やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター所属
管理栄養士 中村 由佳里 氏

中村由佳里（なかむらゆかり）氏プロフィール
山口県山陽小野田市生まれ 現在在住
中村学園大学家政学部食物栄養学科卒業
平成27年4月からやまぐちスポーツ医・科学サポートセンター着任
現在の活動：県内競技団体や高校生選手のからだづくりなどを栄養面からサポート
指導者や保護者への栄養講習会も積極的に実施している

- 6 指導内容
 - ・小中学生アスリートの食事について
 - ・食事内容の重要性について
 - ・保護者が注意すべき点など、選手と栄養に関するもの
 - ・講習会終了後、連盟により簡単なストレッチ等を行うので、軽く運動のできる服装
- 7 対象者 小学・中学・高校に所属している生徒及び競技選手を志す者
スキー競技に関心を持ち選手を志す小学生及び一般スキーヤー
山口県スキー連盟所属 指定選手・指導者・コーチ等
- 8 経費 参加費は、会場使用料として一人500円 (小・中・校生引率の保護者は無料)
- 9 携行品 トレーニングノート(様式なし)、筆記用具、運動のできる服装
- 10 申込方法 申込書に必要事項を記入し、以下の申し込み先に申し込むこと
- 11 申込先 **アルペン** 〒744-0028 下松市藤光町二丁目8-25
TEL/FAX 0833-44-8401 携帯 090-9730-6338
高橋 勇一 E-mail: marimari@kvision.ne.jp
クロス 〒741-0092 岩国市多田二丁目107-6
TEL/FAX 0827-41-1914 携帯 090-7529-3711
光貞 賢志 E-mail: mk02510404@yahoo.co.jp
※どちらの種目にも属さない方は、アルペンの方に申し込んでください。
- 12 申込期 7月28日(金)必着
- 13 その他 (1)申込以後参加を取りやめる場合は、本人(又は保護者)が申込先へ必ず連絡すること
(2)練習会中止の場合は、山口県スキー連盟より参加者に連絡をする。
(3)当日参加も認めるが、資料等準備の都合上、期日までの申込みをすること。

○参加申込書(山口県スキー連盟8月練習会・栄養講習)

住所:			
氏名:	年齢	才	学校名又はクラブ名:
保護者氏名: (小中高生)	学年	年	
緊急時連絡先(携帯番号):			E-mail: