

栄養と水分補給

～水中トレーニングで強い身体をつくる～

2023年
8月10日(木)
11日(金)

参加対象：
中学生/高校生

主催：一般社団法人 徳島県水泳連盟
協賛：大塚製薬

日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士の講師を招き、日頃から水泳に親しむ中高生を対象とした、栄養と水分補給、水中トレーニングの講習会を実施いたします。基礎的・基本的な栄養の知識と、効果的な水分補給の知識を習得し、得られた知識を活用しながら水中でのトレーニング方法の理解を深めていきます。
参加者の日常の運動が健康・安全かつ、体力向上につながる取り組みです。

講師紹介：

田代 シマ氏

日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士
食アスリートシニアインストラクター
管理栄養士、健康運動指導士、
臨床栄養医学指導士

広島を拠点にプロアスリートから、Jr世代、シニア世代まで幅広くスポーツ栄養指導、運動指導、水泳指導、アスリートのメンタルサポートを行う。徳島県水泳連盟では、昨年度より県強化指定選手の食育プログラムを実践中。

開催日時

：2023年8月10日(木)・11日(金)

開催場所

：むつみスイミング (蔵本公園プール)

参加料

：500円(2日分・保険料込)

定員

：50名

内容

：講習プログラム (2日間共通) 9:20～11:40

- ・基礎的、基本的な食事の摂り方について
- ・効果的な水分補給の方法
- ・日常の運動生活における食事の摂り方について 他

【予定】水中練習 9:20～10:20 栄養講習10:40～11:40

※2日間ともに「講義と実技」の講習となります。
両日、筆記用具及び水着を持参ください。

申込方法

右記QRコードを読み取り、
応募フォームからお申込みください。
※2日間セットでの参加申込となります。

詳細は徳島県水泳連盟HPでご確認下さい。
⇒ <https://tokushima-swim.jp/>



TOKUSHIMA
SWIMMING
FEDERATION

企画/運営：一般社団法人 徳島県水泳連盟

〒770-0006 徳島市北矢三町2丁目1-1 徳島科学技術高等学校 内