

令和7年度 生涯スポーツ研修講座 No. 3-9-02-06
「学生アスリートのスポーツ栄養の基礎と現場への適応
～ベストコンディションの実現に向けて～」実施要項

1 趣旨

スポーツや健康・体力づくりにかかわる教職員等が、栄養学的見地から競技力を向上させる理論や実践法等について研修し、体育・スポーツ指導者としての資質の向上を図る。

2 期日

令和7年12月1日（月）

3 講師

Eコンディショニング 管理栄養士 村越 智行 氏

4 会場

長野県総合教育センター 生涯学習推進センター研修室（1階）
〒399-0711 塩尻市大字片丘字南唐沢 6342-4

5 日程及び内容

9	10	11	12	13	14	15	16
受付 9:20 ～9:40	開講式 9:45 ～9:55	講義 10:00～12:00	昼食 12:00 ～13:00	実習 13:00～16:00	閉講式 16:00 ～16:10		

(1) 講義 「スポーツ栄養学の基礎理論」 生涯学習推進センター研修室

(2) 実習 「目的・目標を考えた栄養摂取」 生涯学習推進センター研修室

6 持ち物等

筆記用具、飲み物、昼食（当日販売はありません）※暖かい服装でお越しください。

7 その他

- (1) 総合教育センターの送迎マイクロバスをご利用される場合は、利用日の7日前までに、当センターのホームページから電子申請で申し込みをしてください。（詳細は当センターのホームページをご参照ください。）
- (2) 自家用車等でお越しになる場合は、総合教育センターの駐車場をご利用ください。会場までのアクセスは、当センターのホームページ等でご確認ください。
- (3) 記録保存、広報のために所員による写真撮影をしますのでご了承ください。
- (4) 講義や実習中は、録音や撮影はしないでください。
- (5) 貴重品の管理は各自でお願いします。
- (6) 当日の欠席、遅刻の連絡について
 - a. 教職員の方は、研修講座案内の手順に従って行ってください。
 - b. 地域のスポーツ指導者の方は、生涯学習推進センター（0263-51-5402）までお願いします。

（問合せ先）

長野県生涯学習推進センター 生涯スポーツ
〒399-0711 塩尻市大字片丘字南唐沢 6342-4
Tel 0263-51-5402 Fax 0263-51-5401
E-mail taiikusports@pref.nagano.lg.jp
担当 武居、両角