令和８年度　生涯スポーツ研修講座 No.3-9-02-05
「現場で使える 10 代アスリートのスポーツ栄養～ベストコンディションの実現～」
実施要項

1　趣旨
　教職員や地域のスポーツ指導者、健康・体力づくりにかかわる指導者等が、スポーツ栄養学の見地から、10 代アスリートのベストコンディションを実現する理論や実践法等を研修し、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８年 11 月 20 日（金）

3　講師
　Ｅコンディショニング　管理栄養士
　ＮＳＣＡ‐ＣＰＴ（米国ストレングス＆コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー）
　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	開講式	講義・演習Ⅰ	昼食		講義・演習Ⅱ		ふりかえり 閉講式	
	9:20 ~9:40	9:45 ~9:55	10:00~12:00	12:00 ~13:00		13:00~15:45		15:45 ~16:10	

（１）　講義・演習Ⅰ　「10 代アスリートに必要な基礎生活と基礎コンディショニング」　研修室
（２）　講義・演習Ⅱ　「ベストコンディションの実現に向けた栄養摂取と演習」　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。）

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）講義や演習中は、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）本講座では Plant を利用した「研修講座の自己課題と振り返り」の入力はございません。講座当日に Google フォームへの入力、提出となります。Google フォームが入力可能なスマホ、端末をご持参ください。
（７）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等は、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
担　当　両角、武居
電　話　0263-51-5402　Fax　0263-51-5401
メール　taiikusports@pref.nagano.lg.jp