

## 石川県柔道連盟主催 栄養サポート講習会の実施について（ご案内）

**目的：**対象を問わず、栄養・食事に関する悩みや心配は尽きません。本講習会によりそれらを軽減させることにより柔道への関わりが多くの人にとって心地よい環境を構築すること、また、選手のセカンドキャリアを見据えた多様な柔道への関わり方を見出すことが本講習会の目的となります。

**日時：**令和2年10月17日（土）～ 11月21日（土）（2週間おきに計4回実施）  
13時30分～14時30分

**主催：**石川県柔道連盟

**場所：**zoomによる受講 ※オンラインでの受講限定。受講方法については別途ご案内します。

**講師：**中崎 衣美先生（財団法人北陸体力科学研究所）

資格：管理栄養士、公認スポーツ栄養士

主な活動：小・中・高校生への栄養セミナー講演や定期的なサポート 他多数

**対象：**選手、指導者、保護者、保護者や指導者から推薦を受けた方（柔道未経験のご家庭など）

**受講料：**不要



**参加申し込み：**必要【9月末日〆切】

※締め切り以降も受け付けますが、その場合は担当者へ直接ご連絡ください。

**申込み先：** <https://forms.gle/BtrFoE1aoKosHu9a9>

※申込用紙はありません。上記URLもしくはQRコードから申し込みを行なってください。

※団体でまとめて受講する場合は代表者、家族単位で受講する場合は保護者のメールアドレスを使用し、申し込みを行なってください。

※申込みのあったメールアドレスに対し、追加案内をお送りいたします。

**問い合わせ：**鈴木貴士（石川県柔道連盟）

携帯電話：090-7258-5333 E-mail：suzuki-t@neptune.kanazawa-it.ac.jp

**講習会スケジュール：**

第1回 10月17日 「スポーツ選手の基本の食事」

第2回 10月31日 「身体づくりの食事」

第3回 11月14日 「コンディショニングと食事」

第4回 11月21日 「試合のときの食事」

※講習会は講義30分、参加者の情報共有10分、質疑応答20分の計60分を予定しています。

※第4回については、第3回から1週間後となります（通常は2週間）。

**お願い：**

1. 指導者の方は保護者へ積極的にご案内いただきますようお願いいたします。
2. 石川県柔道連盟として今後このような保護者が学べる場を構築していく予定です。これらを生徒勧誘の材料としていただくためにも、柔道をされていない保護者へ積極的にご案内いただいてかまいません。
3. 現役選手のセカンドキャリアを考える場としても実施いたします。中高大の指導者の方は練習時間の調整等を行なっていただき、選手への積極的な参加を促しいただきますようお願いいたします。（講義室等でまとめて視聴する形でもかまいません）
4. 不特定多数の方の視聴ができないように、県柔連ホームページには申し込み者に対しての受講案内は掲載いたしません。申し込みを行なった方は受講形式が変更になった場合は、責任をもって対象者に伝達をお願いいたします。