

「ビジネスパーソンのためのスポーツ栄養セミナー(志保子塾)」 2022年度(前期)受講者募集中!

2022年4月吉日
一般社団法人日本スポーツ栄養協会

スポーツ栄養の普及啓発活動を行う一般社団法人日本スポーツ栄養協会(理事長・鈴木志保子)では、アスリートやスポーツ愛好家向け商品・サービスを展開される企業・施設にお勤めの方、スポーツや栄養指導に携わる方、アスリートやそのご家族を対象に、「ビジネスパーソンのためのスポーツ栄養セミナー(志保子塾)」を開催しております。現在、4月からスタートする2022年度前期の参加登録を受付中です。初心者大歓迎! 皆さまのご参加をお待ちしております。

▼セミナー詳細はこちら(『スポーツ栄養 Web』)
<https://sndj-web.jp/news/001699.php>

SNDJ オンラインセミナー 2022年 前期の申し込みスタート!

志保子塾2022 全6回・毎月1回開催

ビジネスパーソンのための **オンライン**

スポーツ栄養セミナー

-  **SNDJ理事長・鈴木志保子が直接指導!**
-  **自宅や職場から受講可能
見逃し配信もあります!!**
-  **スポーツ栄養学を
基礎から学べる!!**
-  **PCでもスマホでも
参加できます!**

■“スポーツ栄養”とは？

世の中には、食と栄養に関する情報が大量に溢れています。

どの情報が信じられるのかわからないと迷うアスリートや指導者も多く、当セミナーにはビジネスパーソンをはじめ、管理栄養士・栄養士、トレーナー、監督、コーチ、学校教諭、自治体職員など、バラエティに富んだ受講者が毎回集まります。

「スポーツ栄養」は、アスリートやスポーツ愛好家だけのものではありません。職業として身体を使う方、働き盛りのサラリーマン、健康長寿を目指す高齢の方、妊婦さん、子どもなど、あらゆる人に適用できます。それぞれの目的のために「いつ、なにを、どれだけ、どのように摂取するか」を定め、栄養でパフォーマンスをマネジメントするのがスポーツ栄養学の真骨頂です。人が行う脳や身体を使った様々な動作、思考、表現はすべてパフォーマンス。どんな人にも必要な力であり、生きることそのものと言えます。そしてパフォーマンスを司るのは身体であり、身体は食べたもの(栄養)で構成されています。

つまり、スポーツ栄養は生きるための活力を生み出す“元気づくりのための栄養学”なのです。筋肉をつけたい、もっと早く走りたい、軽やかに歩きたい、持久力をつけたい、集中力を上げたい、体調の良い日々を過ごしたい、怪我や故障をしない……。いま必要としている自分、なりたい姿に近づくために、スポーツ栄養のノウハウが役立ちます。

■日本におけるスポーツ栄養学の第一人者に学ぶ “スポーツ栄養”の基礎と実践

日本におけるスポーツ栄養学の第一人者、当協会・鈴木理事長による、スポーツ栄養の理論と最新の実践を基礎から学べる当セミナーは、今年度で5期目となり、延べ 1,000 名以上の方が受講されました。PC 画面越しでも伝わる講師の熱量、圧倒的な情報量、わかりやすいトークで、3.5 時間の講義はあっという間！と、多くの方に評価いただいております。

講義は、鈴木理事長の著書『理論と実践 スポーツ栄養学』(日本文芸社刊)を 6 回に分け 1 冊まるごと解説していく形式です。毎月 1 回 3.5 時間、6 つのテーマを 1 シリーズ(延べ 21 時間)として前期(4 月～9 月)・後期(10 月～翌 3 月)の年 2 クール開催(興味のあるテーマ回のみ単回受講も OK)。

オンラインセミナーですので、旅費もかからず、場所を選ばず、PC やスマホから受講でき、受

講者全員を対象に3日間(土～月曜日)の「見逃し配信」を行っています。LIVE受講した方も、できない方も、週末にゆっくり繰り返し視聴することが可能です。

ビジネスはもちろん、皆さんの人生に幸せな発見をもたらす当セミナーを、ぜひ一度ご体験ください。

【講師プロフィール】

鈴木志保子(すずき しほこ)

東京都出身。公立大学法人神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科学科長。管理栄養士。公認スポーツ栄養士。



実践女子大学卒業後、同大学院修了。東海大学大学院医学研究科を修了し、博士(医学)を取得。2000年より国立鹿屋体育大学体育学部助教授、2003年より神奈川県立保健福祉大学栄養学科准教授、2009年4月より教授を経て、2021年4月より現職。

(公社)日本栄養士会副会長、(一社)日本スポーツ栄養協会理事長、NPO法人日本スポーツ栄養学会理事、日本パラリンピック委員会女性スポーツ委員会委員、東京2020組織委員会メニューアドバイザー委員会副座長。

専門分野はスポーツ栄養学。著書は、「理論と実践 スポーツ栄養学」(日本文芸社)、「日本から見た世界の食文化」(第一出版;2021年11月30日発行)をはじめ多数。

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会では、鈴木理事長がサポートする車いすバスケットボール日本代表チーム(男女)、パラ水泳日本代表選手(男女)がメダルを獲得。また、組織委員会委員として準備に携わってきた選手村食堂の運営、女性アスリートや競技団体への教育・啓発活動など、栄養サポートの領域から支援を続けています。

【開催概要】

「ビジネスパーソンのためのスポーツ栄養セミナー(志保子塾)」

第1回「スポーツ栄養の必要性、エネルギーと糖質の摂取」

LIVE 配信／2022年4月19日(火) 13:30～17:00

見逃し配信／2022年4月23日(土)～25日(月)

スポーツ栄養とは？ その意義とアスリートにおける栄養摂取の基本的考え方からスタート。エネルギー消費と代謝のメカニズム、最も重要なエネルギー源である糖質摂取の意義、糖質の選び方・食べ方、シーンに応じた摂取目安量、タイミング、グリコーゲンローディングやリカバリー活用のしかたなどについて詳しく解説します。

第2回「タンパク質、ビタミン、ミネラルの摂取とサプリメントの活用」

LIVE 配信／2022年5月17日(火) 13:30～17:00

見逃し配信／2022年5月21日(土)～23日(月)

アスリートの脂質、たんぱく質、ビタミン・ミネラルの摂り方を取り上げます。特に、たんぱく質の適正な摂取量を知り、リカバリーや筋合成のためにどのように摂るとよいかを詳しく解説。摂りきれなかった栄養素を補うサプリメントの利用、競技力向上を目的に栄養素以外の成分をサプリメントで摂取するエルゴジェニックエイドとしての活用についても学びます。

第3回「アスリートの食事、スポーツ栄養マネジメント」

LIVE 配信／2022年6月21日(火) 13:30～17:00

見逃し配信／2022年6月25日(土)～27日(月)

アスリートの運動量に応じた適正量を知り、目標達成のためにどのような食品をどのタイミングで食べるか、食材選び、食事構成、補食・間食のとり方の極意を講義します。理に適った糖質とたんぱく質の摂り方、食塩摂取の考え方、生活リズムと朝食の関係など、具体的なノウハウを学びます。

第4回「試合期の栄養管理、水分補給法」

LIVE 配信／2022年7月12日(火) 13:30～17:00

見逃し配信／2022年7月16日(土)～18日(月)

通常の食事と試合期の食事は異なります。緊張や興奮からくる栄養状態への影響と対策を考えた試合前、試合当日の食事の原則・栄養管理のポイント、TPO に応じた糖質やたんぱく質、水分摂取について講義。また、体内における水分の働き、必要な水分量と発汗のメカニズムから水分補給の重要性、熱中症症状の見極め方と予防法についても詳述します。

第5回「アスリートにおける栄養面の課題

～増量、エネルギー不足、貧血、疲労骨折を中心に」

LIVE 配信／2022年8月9日(火) 13:30～17:00

見逃し配信／2022年8月13日(土)～15日(月)

アスリートにおける栄養面の課題をテーマに、エネルギー不足による健康問題、治し方、予防策、様々な理由による貧血、疲労骨折の原因と予防、増量・減量の正しい行い方を講義します。“エネルギー不足”の弊害は、実はまだあまり知られていませんが、アスリートに限らず、子どもや高齢者、女性など、あらゆる世代に関わる大きな問題です。

第6回「対象アスリート別栄養管理

～ジュニアアスリート、女性アスリート、障がい者アスリートを中心に」

LIVE 配信／2022年9月13日(火) 13:30～17:00

見逃し配信／2022年9月17日(土)～19日(月)

選手の実績・課題達成のためのサポート計画に基づいた「スポーツ栄養マネジメント」の流れ、対象者別コンディション管理、評価のしかたを中心に講義を行います。女性の三主徴、発育発達期のエネルギー摂取の考え方、シニアやパラアスリートのサポートについても詳しく解説。

以下ページより開催概要をご確認のうえ、お申込みください。

▼【受講者募集】4月から新しいスタート！志保子塾2022

「ビジネスパーソンのためのスポーツ栄養セミナー」

<https://sndj-web.jp/news/001699.php>

【本件に関するお問い合わせ】

一般社団法人日本スポーツ栄養協会 Sports Nutrition and Dietitian Japan

事務局／佐藤・林

〒105-0022 東京都港区海岸 1-2-20 汐留ビルディング 3階

E-mail info@sndj.jp URL <https://sndj.jp>