

# NSCAジャパン関西地域ディレクターセミナー

## 2019年6月23日(日)

時間	13:00～16:00 (12:30～受付)
会場	京都文教短期大学(京都府宇治市槇島町千足80)
内容	<p><b>【講義】</b> 現場で役立つスポーツ栄養学～基礎から応用編～</p> <p>トレーニング効果を最大限に発揮させるためには、適切な栄養補給が必要不可欠です。本講座の基礎編では、日常の食事や運動前後での栄養補給法について基礎的な事項(適切な量・質・タイミングなど)をまとめ、分かりやすく解説します。応用編では、目的に合わせた食事の摂り方の実際例に加え、参考書には掲載されていない効果的な水分補給のコツや、サプリメントの具体的な使用方法など、事例を取り入れながら分かりやすく紹介します。もう一度、食事の基礎を知りたい方、効率よく学びたい方、またパフォーマンス向上の手法を増やしたい方や付加価値のあるトレーナーを目指したい方はぜひ受講ください。</p> <p><b>参考文献</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Burke LM et al. Muscle glycogen storage after prolonged exercise: effect of the glycemic index of carbohydrate feedings. J Appl Physiol. 75(2):1019-1023. 1993.</li> <li>2) Williams MH et al. Nutrition for Health, Fitness and Sport. 221. 2005.</li> <li>3) 小林修平 樋口満編. アスリートのための栄養食事ガイド. 東京: 第一出版. 2014.</li> <li>4) 樋口満編. 新版コンディショニングのスポーツ栄養学. 東京: 市村出版. 2007.</li> </ol>
講師	 <p>吉谷 佳代</p> <p>管理栄養士, 公認栄養スポーツ栄養士</p> <p>パワーニュートリション</p>
受講料	会員: 3,888円 一般: 5,832円
定員	40名 (定員に達し次第締め切ります)
キャンセルポリシー	開催1週間前までにご入金がない場合、受付をキャンセルとさせていただきます。開催1週間前を過ぎますと、キャンセルチャージとして受講料の100%を申し受けます。
CEU	0.3(カテゴリーA)
持ち物やアクセスなど	当日必要な詳細情報は、申し込み時に自動で送信されるメール内の内容をご確認ください。会員の方はマイページ内でも確認ができます。