

第30回スポーツ医科学研修講座 兼能代市スポーツ少年団指導者研修会

主催 能代市／能代市教育委員会
共催 能代市スポーツ少年団本部
主管 NPO法人能代市スポーツ協会

【開催趣旨】

競技力の向上や健康・体力の維持・増進を図る上で、スポーツ医科学を理解することは非常に重要なことであり、現在では特にスポーツに携わる者にとって必須の研修科目となっています。

専門家の指導を受け、能代市の子供達がスポーツにおける活躍と成長に繋げるために、指導者の資質の向上と保護者による協力・指導環境を含めたスポーツ環境の充実を図ります。

演題

我が子を伸ばす「睡眠マネジメント」

- ▶ 体の成長と睡眠
- ▶ 運動後の疲労回復に効果的な睡眠のとり方
- ▶ 毎日の生活で気をつけたい睡眠の習慣 等

講師 城東スポーツ整形クリニックスポーツ栄養相談室

室長 長嶋 智子 氏



平成3年 財団法人太田総合病院附属太田西ノ内病院栄養科
平成7年 医療法人惇慧会外旭川病院栄養科
平成10年 聖霊女子短期大学生活文化科健康栄養専攻
令和2年 城東スポーツ整形クリニックスポーツ栄養相談室
管理栄養士、睡眠衛生育成士、日本スポーツ協会公認スポーツ
栄養士、秋田県スポーツ科学センタースポーツ栄養指導委員会

日時

11月15日 土

申込締め切り
11月11日(火)

13:30 ~ 15:00 ※13:00 より受付

会場

NODEN アリーナ
(能代市総合体育館)

格技場

参加料

無料

持ち物

筆記用具、内ズック、飲み物

対象

能代市スポーツ協会加盟団体会員、能代市スポーツ少年団（指導者、育成母集団、保護者）、学校教諭、指導者を目指している方、これから指導に携わる方、一般市民（興味のある方）先着40名