

平成 29 年度

一般財団法人札幌市体育協会

指導者セミナー 《vol. 2 栄養編》

講師：(株)ウェルネスプランニング札幌 代表取締役 小松 信隆 氏

期 日：平成 29 年 11 月 22 日(水) 18:00~20:00

場 所：札幌市中島体育センター 1 階 B 会議室

11月22日(水)札幌市中島体育センターにおいて、『札幌市体育協会指導者セミナー《vol.2 栄養編》』を開催いたしました。

vol.1 ではコンディショニング・ラボ代表の吉田聡美氏をお招きし、女性アスリートの心理に関してご講義いただきました。

今回実施した vol.2 栄養編では、講師として(株)ウェルネスプランニング札幌代表取締役の小松信隆氏をお招きし、講義を実施していただきました。

小松信隆氏は、(株)ウェルネスプランニング札幌代表取締役として「北海道コンサドーレ札幌管理栄養士」「ノルディーア北海道 栄養士」としてご活躍をされており、また、道内各大学・専門学校で非常勤講師及び講師の要職を務められているほか、講演会の実施や実際に各地に赴き、言葉だけではなく実習等を行い、食事を通しての選手の育成にご尽力されています。

講義当日は、「女性ジュニアアスリートにおこりやすい障害やウェイトコントロールの関する栄養・食事について」と題し、現代の子どもたちの食生活を覗きながら、食事を通しての体づくりや日本人にあった食事の方法、パフォーマンス向上につながるホルモン分泌など、指導者だけでなく保護者も、改めて食事・栄養について理解し、アスリートの育成を図っていかねばならないと感じた講義でした。

受講者の方々も自身の経験等と照らし合わせながら、講師の小松氏や他の受講者の方と積極的に意見を交換する光景もみられ、濃密な 2 時間を過ごされていました。参加された皆さまには、本セミナーで得た知識や情報を今後の活動の場でご活用いただけましたら幸いです。

最後に、《vol.2 栄養編》の開催にあたり、講師の小松氏をはじめご協力いただきました関係各所、諸氏に深く感謝申し上げます。



(一財) 札幌市体育協会

