

主催：県央スポーツネットワーク

主管：一般社団法人三条市スポーツ協会（令和5年度オリンピックスポーツ推進事業）

新潟県カヌー協会

協力：一般社団法人三条まちづくり会社

## アスリート・トレーナー・管理栄養士から トレーニングを学ぶ

スポーツ選手の競技力向上には、効果的なトレーニングや正しい食事がとても重要となります。特に、成長途上にある高校生の世代には適切な情報・知識が大切です。

この度はトップアスリート、アスレチックトレーナー、管理栄養士の3者の視点から、トレーニング方法、食事の摂り方を学ぶ事で競技力向上の一助にする事を目的に講習会を開催致します。

期 日 2024年1月14日(日) 14:30~16:30 (受付14:00~)

場 所 たいぶん (三条市体育文化会館) マルチホール (三条市荒町2丁目1番3号)

参加費 無料

定 員 30名程度

対 象 高校1年~3年生、保護者、部活動等の監督・コーチ、運動指導に関わる方

講 師

### ■ 当銘 孝仁 選手 (プロカヌーアスリート)

所属：アーネスト株式会社

2023 カヌースプリント世界選手権 1000m 出場

2023 カヌースプリント日本選手権大会 1000m 優勝

※遠征先のスペインからオンライン出演



### ■ 宮本 真菜 先生 (管理栄養士)

所属：新潟医療福祉大学 健康科学部 健康栄養学科

ローイング競技日本代表チーム 管理栄養士

公益財団法人日本オリンピック委員会 強化スタッフ

アルビレックスランニングクラブ Nutrition Advisor



### ■ 石倉 孝樹 氏 (アスレチックトレーナー)

所属：三条市体育文化会館

2011年 新潟医療福祉大学健康スポーツ学科卒業

2016年 JSPO-AT 取得



内 容

- 管理栄養士による、スポーツ選手の栄養について(外食、サプリメント、プロテインの摂り方)
- アスリート・トレーナー・管理栄養士によるトレーニングについてのパネルディスカッション
- 上肢下肢の連動性を高める自重トレーニングの実践体験

申 込 右記フォームまたは、下記申込書で FAX にて、お申込下さい。

(※締切：1月12日(金)まで)

(一社)三条市スポーツ協会 狩野

☎0256-45-1150 / FAX0256-45-1151



---

## お申込者

お名前

---

所属

---

ご連絡先

---

## 参加申込書

NO	名前	所属・学年	連絡先 (連絡責任者のみ)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			