

## 清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト 共通プログラム スポーツ生理学・トレーニング 【ジュニア3期生】

大塚製薬(株)の五十嵐講師から、スポーツ選手の水分補給のよりよい方法や栄養の摂り方について、実物資料を用いて教えていただきました。普段何気なく行っている水分補給の大切さや誤りに気づくことができました。また、栄養や水分を採るタイミングなども詳しく学ぶことができました。

GSSCの川口講師からは、おもに体幹のトレーニングについて、実技指導を受けました。正しいやり方を丁寧に指導いただきました。日常的にいかに継続実践できるかが今後のカギです。

日時 : 平成29年8月26日(土)  
18:00~20:00

会場 : 長良川スポーツプラザ 大会議室  
スポーツ科学センター 測定室

テーマ及び講師 : 五十嵐 博文 氏 (大塚製薬株式会社)  
アスリートの為の水分補給と栄養補給  
川口 純子 氏 (岐阜県スポーツ科学センター)  
体づくりのコーディネーショントレーニング

