

都内競技団体  
御担当者 様

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団  
事務局長 早崎 道晴  
( 印 章 省 略 )

東京都競技力向上テクニカルサポート事業  
第 2・3 回指導者講習会の御案内について

日頃より、当事業団の諸事業に御理解及び御協力いただき誠にありがとうございます。

このたび、当事業団では、東京都の競技力向上を目的としたテクニカルサポート事業の一環として下記のとおり「指導者講習会」を実施いたします。

つきましては、御多忙のことと存じますが皆様お誘い合わせの上、御参加くださいますよう御案内申し上げます。

記

1 事業名

東京都競技力向上テクニカルサポート事業 第 2・3 回指導者講習会

2 テーマ等

選手にとって成長期は、身体的にも精神的にも伸び盛りの時であり、この時期の食生活やトレーニングが選手の将来に大きく影響するといっても過言ではありません。また指導者は、技術指導等の他に、スポーツ活動における安全な環境を整えることも極めて重要です。本講習会は、スポーツ栄養学とスポーツ活動中に起こりうる熱中症や事故等のリスク管理方法などについて御紹介します。

3 日時・会場

令和元年 12 月 16 日 (月曜日) 18 時 30 分から 20 時 45 分まで  
SYD ホール (〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-25-2)

4 講師

田口 素子 氏 (早稲田大学スポーツ科学学術院 教授)  
細川 由梨 氏 (早稲田大学スポーツ科学学術院 専任講師)

5 参加料

無料

6 申込方法

ファクシミリまたは電子メールにて、お申込みください。(詳細は、同封のチラシを御覧ください。)  
※先着で定員 (50 名) になり次第、締切りといたしますので御了承ください。

<本件担当>

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 芦田・松井  
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-7-8 千駄ヶ谷尾澤ビル 2 階  
Tel.03-5413-6923 Fax.03-5413-6926

# 強い身体をつくる スポーツ栄養学

# スポーツ活動における リスク管理

アスリートにとって普段の食事が、  
コンディションやパフォーマンスに  
大きく影響するといっても過言ではありません。  
また、その食生活が熱中症などの  
スポーツ活動中に起こる事故を防ぐことにもつながります。  
今回の講習会は、スポーツ栄養学とスポーツ活動中に起こりうる  
熱中症や事故等のリスクの管理方法などについてご紹介します。



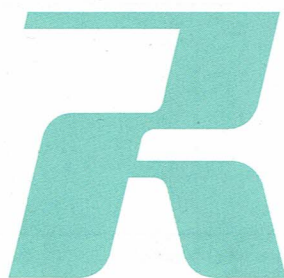
第1部: ①18:30-19:30



強い身体をつくる  
スポーツ栄養学

- アスリートの食事の基本形
- 筋量アップの食事について
- 減量、増量期の食事について
- 試合期などの食事について

第2部: ②19:40-20:45



スポーツ独自の  
リスク管理

- 熱中症などの対策方法
- スポーツ活動における  
事故の事例とリスク管理



第1部

**田口 素子氏**

講師

早稲田大学スポーツ科学学術院 教授  
早稲田大学スポーツ栄養研究所 所長  
日本スポーツ栄養学会(理事)  
日本陸上競技連盟医事委員会(委員)



第2部

**細川 由梨氏**

早稲田大学スポーツ科学学術院 専任講師  
米国アスレティックトレーナーズ協会 国際委員会(委員)  
アスレティックトレーニング 修士(アーカンソー大学)  
運動生理学 博士(コネチカット大学)



**参加無料**

**2019.12.16** 月

**SYDホール** (東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-25-2)

- JR山手線・総武線「代々木駅」西口(バリアフリー)から徒歩約5分
- 都営地下鉄大江戸線「代々木駅」A2出口から徒歩約6分 A3出口(バリアフリー)から徒歩約8分
- 東京メトロ副都心線「北参道駅」出口1(エレベーターあり)から徒歩3分
- JR総武線「千駄ヶ谷駅」(バリアフリー)から徒歩約9分

第1部 18:30~19:30(18:00から受付開始)

第2部 19:40~20:45(19:30から受付開始)

| 対象 | 監督・コーチ・トレーナー等の指導者、また指導者を目指している方等

| 定員 | 50名(先着順)

| 主催 | 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 / 東京都

| H P | <https://www.tef.or.jp/sports-science/school.jsp>



参加のお申込みは裏面をご覧ください。 →

# お申込み方法

※先着順とさせていただきます。  
参加可否については、FAX又はメールで御連絡させていただきます。



WEBによるお申込み ▶申込フォームからお申込みください。  
<https://www.tef.or.jp/sports-science/school.jsp>



## FAXによるお申込み

- ▶必要事項を御記入の上、本紙をFAXしてください。
- ▶申込者が複数の場合はコピーして御利用ください。

03-5413-6926



## メールによるお申込み

- ▶件名を「第2・3回指導者講習会」とし、必要事項を御記入の上でお申込みください。

tokyo-sss@tef.or.jp

### 第2・3回指導者講習会 参加申込書

競技種目名			
分類	監督・コーチ・部活動顧問・指導者・指導者を旨とする方 選手・保護者・トレーナー その他 ( )	参加する回に ○をつけてください	第1部 第2部
ふりがな		年代	20代・30代・40代・50代・60代以上
氏名			
住所	〒		
電話番号		FAX番号	
メールアドレス	※PC or 携帯 @		
所属先	※クラブ・学校等		
身体的配慮の有無	有・無 (有の場合はどのような配慮が必要か御記入ください)		

※下記「個人情報の取り扱いについて」に同意の上、申し込めます。

【個人情報の取り扱いについて】

- ①御記入いただきました個人情報は、受講結果の通知、受付、緊急連絡先及び講習会の御案内等競技力向上事業実施のために、運営に必要な範囲で利用させていただきます。
- ②お預かりした個人情報は、本事業を共同で行う東京都と共同利用することがございます。また、当事業団と東京都との間では協定を結び、情報管理についての取り交わしを行っております。
- ③当事業団は、お預かりした個人情報を、①に定める利用目的の範囲内で業務委託先に委託することがあります。
- ④個人情報をお預けいただくことは任意ですが、お提供いただけない場合は①の目的が遂行できない場合があります。
- ⑤当事業団が保有している個人情報の開示、訂正又は削除、及び利用停止の要求があった場合には、対応いたします。開示・訂正等の手続き方法及び受付窓口等については当事業団ホームページを御覧いただくか、右記相談窓口までお問合せください。

<公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 お客さま相談窓口>

〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4

TEL: 03-6380-4955

FAX: 03-6380-4877

メールでのお問合せ privacy@tef.or.jp

<個人情報保護管理者>

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 事務局長

## 会場

**SYDホール** (東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-25-2)

## アクセス

- JR山手線・総武線  
「代々木駅」西口(バリアフリー)から徒歩約5分
- 都営地下鉄大江戸線  
「代々木駅」A2出口から徒歩約6分 A3出口(バリアフリー)から徒歩約8分
- 東京メトロ副都心線  
「北参道駅」出口1(エレベーターあり)から徒歩3分
- JR総武線  
「千駄ヶ谷駅」(バリアフリー)から徒歩約9分

