

日ス振科研第249号
平成22年11月10日

財団法人日本オリンピック委員会加盟団体
強化委員長 殿

独立行政法人日本スポーツ振興センター
国立スポーツ科学センター長
岩上安孝
(公印省略)

ジュニア競技者のための栄養・心理・トレーニング講習会の開催について (案内)

平素から、国立スポーツ科学センターの各種事業に御協力をいただきありがとうございます。

さて、このたび、標記講習会を別紙「開催要項」のとおり開催することになりました。この講習会は、ジュニア競技者を対象に、栄養・心理・トレーニングに関する基礎的な知識・実技の講習を行い、選手の競技力向上に寄与することを目的に開催するものです。

ついては、貴競技団体関係者に御周知くださるようお願いいたします。

尚、申込みは個人で行って頂きますので、貴競技団体で参加者を取りまとめて頂く必要はありません。

国立スポーツ科学センター (JISS)
ジュニア競技者のための栄養・心理・トレーニング講習会開催要項

1 目的 ジュニア選手に対して栄養、心理、トレーニングに関する講習会を実施し、長期展望での国際競技力向上に寄与する。

2 対象 オリンピック種目の中央競技団体に所属するジュニア競技者

3 日時 平成22年12月12日(日) 10:00~15:15

4 場所 国立スポーツ科学センター(住所:東京都北区西が丘3-15-1)
研修室A・B(2F)・レストラン(7F)・トレーニング体育館(4F)

5 内容

10:00~10:30	オープニングセッション (@研修室A・B)
10:30~11:30	栄養セミナー(@研修室A・B) スポーツ選手としての基本的な食事のとり方についての栄養学的な基礎知識の習得とレストランでの食事選択の実践
11:30~13:00	昼食(@レストラン)
13:00~14:00	心理セミナー(@研修室A・B) メンタルトレーニング技法(こころを調整するスキル)の体験を重視した、メンタルトレーニングに関する講習
14:00~14:15	休憩
14:15~15:15	トレーニングセミナー(@トレーニング体育館) 競技力向上の為に筋力トレーニングを中心とした体カトレーニングに関する基礎的な知識の習得とエクササイズ技術の習得

※運動ができる服装と、屋内用シューズをお持ち下さい。

6 参加費 1,000円(昼食代)

7 定員 30名
※定員を超えた場合はキャンセル待ちになります。

- 8 申込方法 別紙「参加申込書」に必要事項を記入の上、JISS 運営部事業課あてに FAX (03-5963-0244) にてお申込みください。同様の事項を記入いただければ E-mail での申込みも受け付けます。

【申込先・事務手続きについての問い合わせ先】

JISS 運営部事業課

TEL : 03-5963-0203

FAX : 03-5963-0244

E-mail : service@jiss.naash.go.jp

- 9 申込期限 平成 22 年 12 月 6 日 (月) 必着

JISS 運営部 事業課行

FAX 03-5963-0244

service@jiss.naash.go.jp

国立スポーツ科学センター

ジュニア競技者のための栄養・心理・トレーニング講習会

参加申込書

競技名		性別	男・女
フリガナ		生年月日	
氏名		年	月 日 (満 歳)
強化指定等	ジュニア強化指定選手・ その他 ()		
連絡先 <small>※右のいずれかのうち、 一番連絡を取りやすい 連絡先を御記載下さい。</small>	TEL		
	FAX		
	E-mail		

<注意事項>

- ◆参加にあたっては、昼食代として1,000円が必要となります。
- ◆参加をキャンセルする場合は、12月6日までに必ず御連絡下さい。

記入いただいた個人情報は、講習会での受付、参加通知の発送、及び事前準備（栄養管理システム入力）のために利用し、それ以外の目的では利用しません。