

日本陸上競技連盟 栄養セミナー2024 開催について

公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会は、第5回栄養セミナー（オンライン）を開催いたします。学生アスリートが抱える課題を提示し、10代から成人年代にかけての身体の理解を深めた上で、この時期に必要な栄養補給についての実践的なアプローチを提案します。今回は、3000m 障害のオリンピックでありトップアスリートの三浦龍司選手が、学生時代に大切にしていた食事についてお話されるトピックもあり、選手や陸上競技関係者に有益な情報となっております。下記のプログラムで実施致しますので、参加希望の方は下記の「申込フォーム」よりお申込みをお願い致します。皆様のご参加をお待ちしております。

記

日 時：2024年4月7日（日）13:00～16:00（オンライン）  
テ ー マ：高校生・大学生陸上競技選手の栄養補給について考える



13:00	開会挨拶	真鍋知宏(医事委員長)
13:05	全国高校駅伝選手の血液データにおける貧血状況	田畑尚吾(医事委員)
13:25	U20 オリンピック育成競技者の栄養摂取状況	東郷将成(スポーツ栄養部)
13:45	10代から成人年代にかけて骨量や筋量はどう変わるのか？	田原圭太郎(医事委員)
14:05	エネルギー不足が女性アスリートに及ぼす影響	難波 聡 (医事委員)
14:25	休憩	
14:45	トップアスリートからの提言（録画） 学生時代の食事大切にしたいこと	三浦龍司選手
15:05	スポーツ栄養の現場からの提言	澤野千春(スポーツ栄養部)
15:25	学生陸上競技選手のための栄養補給のベースライン	浜野 純(スポーツ栄養部)
15:45	質疑応答	
15:55	閉会挨拶	真鍋知宏(医事委員長)

※途中入室及び退出も可能です

申込フォームはこちら↓

<https://forms.gle/SXD6pbZWLjg7FyF89>



問合せ先：日本陸上競技連盟医事委員会 スポーツ栄養部  
メールアドレス：medical@jaaf.or.jp