

平成 30 年度運動部活動指導者講習会実施要項

- 1 日 時 9月29日(土) 15:00~17:00
- 2 場 所 女子聖学院高等学校
- 3 対 象 東京都高体連加盟校及び加盟準備校の顧問・コーチ・生徒・保護者
- 4 参加費 1名 200円(当日学校ごとに封筒に入れ受付で支払い)
- 5 講 師 日本女子体育大学 准教授 古泉佳代先生 (チアリーディング部TOMBOYS 顧問)
- 6 目 的 「チアリーダーの食事と栄養」
チアリーディングにおいて体重と体脂肪、筋肉量は無視できない問題であります。自身の体を作っている日々の食事に関心を持ち、トレーニングにより効果的な食事のタイミングや食事内容を学び、ポジション別の体重管理も含めて運動選手としての体づくりを学びます。
- 7 内 容 ①自分の体重と体脂肪率の把握
②ウェイトコントロールの具体的な計算方法
③味覚体験
④その他
毎日の食事が、自身の体を構成している筋肉、脂肪にどのように変化するか
運動後の筋肉の状態を知り、どのような食べ物や飲み物を摂取したらよいか
- 8 申し込み ①学校名 ②生徒人数 ③保護者人数 ④引率顧問名(外部指導者も参加可)
メールで申し込みください。
(申し込み状況によってはお断りする場合があります。お早めに申し込みください。)
申し込み期間 9月1日(土)~9月21日(金)
- 9 申し込み先 東京都高等学校体育連盟チアリーディング専門部
強化委員 泉 洋子 <izumiy@keisen.ac.jp> 恵泉女学園高等学校