

**新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター**  
**健康・スポーツ県民講座 実施要項**

- 1 趣 旨 健康づくり及び競技スポーツに関する講座や実技講習を通して、県民の健康づくり及び競技スポーツへの知識を深めるとともに実践力の向上を図ります。
- 2 主 催 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター  
指定管理者 公益財団法人新潟県スポーツ協会
- 3 共 催 公益財団法人スポーツ安全協会新潟県支部
- 4 講座名 **成長期アスリート（中学生）のためのケガをしない身体づくり**  
（トレーニング編／食事・栄養編）
- 5 日 時 平成31年2月24日（日） 10時～16時（受付9時30分～）
- 6 会 場 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター フィットネスホール・大研修室  
〒950-0933 新潟市中央区清五郎 67 番地 12 デンカビッグスワンスタジアム内
- 7 講 師 鈴木 秀知 / トレーニング編  
（新潟経営大学スポーツマネジメント学科 准教授）  
齊藤 公二 / 食事・栄養編  
（新潟市立光晴中学校 栄養教諭、公認スポーツ栄養士）
- 8 内 容 成長期を迎える中学生世代は、精神的にも肉体的にも大きく成長する大切な時期であるとともに、その不安定性からケガや障害を起こしやすい時期でもあります。本講座では、この時期の成長期アスリートが、健康かつ長期的に高い競技力を継続していくために必要となる、正しいトレーニング方法や食生活についてを学びます。  
**【トレーニング編】 10：00～12：00（会場：フィットネスホール）**  
成長期アスリートのスポーツ障害を予防し、競技パフォーマンスを向上するために必要なコンディショニング法やトレーニング法を、実技を交えて講義いただきます。  
**【食事・栄養編】（会場：大研修室）**  
**一般講座： 13：00～14：00**  
成長期に必要な食生活の知識を選手向けに講義いただきます。  
**専門講座： 14：30～16：00**  
成長期アスリートの現状や課題について考えるとともに、どのようなサポートが必要かを指導者・栄養士・保護者向けに講義いただきます。
- 9 参加対象 選手、保護者、教諭、指導者、トレーナー、健康運動指導士・健康実践指導者、学生など。
- 10 定 員 各講座 40 名
- 11 参加料金 **【トレーニング編】（一般講座） 540 円**  
**【食事・栄養編】（一般講座） 540 円、（専門講座） 2,160 円**  
※当日、受付券売機でチケット購入してください。

- 12 資格認定 (1) 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新として、【食事・栄養編】の専門講座のみ講義 1.5 単位が認定 (認定番号：186933)
- (2) 日本栄養士会生涯学習単位として、【トレーニング編】1 単位、【食事・栄養編】一般講座 0.5 単位、専門講座 1 単位が認定
- 13 申込方法 次のいずれかでお申し込みください。
- (1) センターホームページ (<http://www.ken-supo.jp>) : 「メールでのお問い合わせ」画面から必要事項をご入力ください。入力内容は募集案内 (ホームページからダウンロード可) に示してあります。
- (2) 提出 : 募集案内の参加申込欄にご記入の上、センター受付へご提出ください。
- (3) 電話 (025-287-8806 営業時間内)
- 14 申込期限 定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。
- 15 その他 車でお越しの際はスポーツ公園駐車場 P1 又は P3 (無料) をご利用ください。

# 健康・スポーツ県民講座

2019年2月24日(日) 定員 各講座40名  
新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

参加費：トレーニング編、食事・栄養編(一般講座) 540円  
食事・栄養編(専門講座) 2160円 ※当日券売機で購入

【トレーニング編】 10:00～12:00 (¥540)

会場 フィットネスホール

講師：鈴木 秀知 先生

新潟経営大学スポーツマネジメント学科 准教授

内容：成長期アスリートに必要な  
コンディショニング法や  
トレーニング法を学ぶ (実技あり)



中学生

## 成長期アスリートのための ケガをしない身体づくり

会場 大研修室

【食事・栄養編】 一般講座 13:00～14:00 (¥540)

専門講座 14:30～16:00 (¥2160)

講師：齋藤 公二 先生

新潟市立光晴中学校 栄養教諭/公認スポーツ栄養士

内容：成長期アスリートに必要な食生活の  
知識と現状・課題の把握とともに  
どのようなサポートが必要かを学ぶ



※【食事・栄養編】専門講座のみ健康運動指導士、健康運動実践指導者の単位が取得可能

※日本栄養士会生涯学習単位として、各講座において単位が認定

お問い合わせ

公益財団法人

新潟県スポーツ協会

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター  
県民講座担当

TEL: 025-287-8806

【共催：公益財団法人スポーツ安全協会新潟県支部】



URL

## 資格認定

健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として、

②【食事・栄養編】専門講座で1.5単位認められます。(認定番号186933)  
日本栄養士会生涯学習単位として、【トレーニング編】1単位、【食事・栄養編】一般講座 0.5単位、専門講座1単位が認められます。

## お申込み

次のいずれかでお申し込みください。

### (1) センターホームページ (<http://www.ken-supo.jp>)

左欄の「メールでのお問い合わせ」から次のように入力してください。

- ◆種別には「お申込み」にチェック。
- ◆お名前（漢字、カナ）、性別、年齢、緊急連絡用の電話番号、メールアドレスを入力。
- ◆お申込み・お問い合わせ項目には「健康・スポーツ県民講座」にチェック。
- ◆内容には「成長期アスリート」と、どの講座に参加するかを入力。（複数受講可）  
登録更新のための単位希望の方は「登録番号」も入力。

### (2) 受付へ提出

下の参加申込欄にご記入の上、センター受付へご提出ください。

### (3) 電話 (025-287-8806 営業時間内)

下の参加申込欄の内容をお伝えください。営業時間は休館日を除く9時から17時までです。

## ご注意

- ◆車でお越しの際はスポーツ公園駐車場P1又はP3（無料）をご利用ください。
- ◆②後編：実技の参加者は運動できる服装でお越しください。
- ◆健康運動指導士・健康運動実践指導者で登録更新をご希望の方は、当日に登録証を必ず持参してください。
- ◆ご質問やご不明は、センターへご連絡ください。



【県民講座：成長期アスリートのためのケガをしない身体づくり参加申込欄】 受付日： 年 月 日

ふりがな			
氏名			
性別	男 ・ 女	年齢	歳
緊急連絡先	携帯など必ず連絡が取れる電話番号		
参加講座	<input type="checkbox"/> トレーニング編 <input type="checkbox"/> 食事・栄養編(一般) <input type="checkbox"/> 食事・栄養編(専門)		
登録番号	登録更新のための単位希望の方		

※健康運動指導士等の履修単位は【食事・栄養編】専門講座のみです。