

## 【GCA2017】『 スポーツ栄養 』クリニック in 大垣 案内

### 内 容

#### 『育成年代サッカー選手のための食事と栄養』

プロスポーツ選手だけでなく、育成年代の選手にとっても食事は大切な要素の1つです。本クリニックでは、サッカー選手だからこそ気を付けて摂りたい栄養の基本や食事の重要性について学ぶことができます。スポーツ栄養と聞くと、何だか難しいイメージを持たれる方もあるかと思いますが、今回扱う内容は、ご家庭や指導現場などの日常生活に活かすことができる実践的なものとなっています。

また、5大栄養素をバランスよく摂れる「栄養フルコース型」の食事やカラダづくりのコツ、水分補給の重要性についても紹介します。

#### 【主な内容】

食事の重要性／5大栄養素の働き／「栄養フルコース型」の食事／カラダづくり／水分補給の重要性／サプリメントについて など

※ ザバス商品の試飲会およびサンプルの提供もあります！

### 日 時

2017年12月3日（日）

【受付】17:40～

【講義】18:00～19:00

【質疑応答／試飲】19:00～19:30

### 会 場

大垣工業高校（大垣市南若森町301番地1）

豊栄館（正門を入ってすぐ左側の建物）2階

### 講 師

北野 恵子 氏

➢ 株式会社 明治 【[ザバスホームページ](#)】

➢ 管理栄養士

➢ スポーツ栄養アドバイザー

### 定 員

40名

※ 最小催行人数 10名

※ 定員を超える申し込みがあった場合の優先順位は、① GCA2017登録者 ② 西濃地区で活動されている方 ③ 先着順 とします。

## 参 加 費

【GCA2017 登録者】 無料

【GCA2017 未登録者】 500 円

※ 当日の受付にて集金しますので、お釣りのないようにご用意ください。

## 申込条件

下記(1)または(2)、および(3)に当てはまるここと

- (1) 岐阜県のサッカーに携わる指導者（指導者ライセンス／指導チーム／GCA 登録の有無は不問です）
- (2) 岐阜県内チームの育成年代サッカー選手の保護者
- (3) メールによって情報のやり取りができる方

## 申込方法

別紙「参加申込書」をダウンロードし、入力したものを下記アドレスへご送信ください。

※ 参加申込書は、事務処理の都合上、**エクセルファイルのまま** ご送信ください。

## 申込締切

2017年11月26日（日）

## 主催／主管

一般財団法人岐阜県サッカー協会 技術委員会 指導者養成部 Coachers Association (GCA)  
西濃地区トレセン

## その他の

- (1) GCA2017への登録は随時受け付けています。登録方法については、[【岐阜県サッカー協会ホームページ】](#)をご覧ください。
- (2) GCAの取り組みをより多くの方に知っていただくよう、本クリニック参加中の映像・写真を主催者で使用させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- (3) 参加申込書にご入力いただいた個人情報については、岐阜県サッカー協会主催／主管の事業にのみ使用し、その他の目的では一切使用しません。

## お問い合わせ先

西川 勤

一般財団法人岐阜県サッカー協会 指導者養成部

【メールアドレス】 p39743@gifu-net.ed.jp