

『パーソナルトレーナーがおさえない

分子整合栄養医学 ベーシック編』

～日本代表する元アスリートから学ぶ！スポーツ栄養の考え方～
パフォーマンスの土台となるコンディションはどのように把握しているでしょうか？

講師：杉山明美（株式会社クリスタル代表）

2018年

6/23

時間/10:00 (土)
～18:30

「パーソナルトレーナーがおさえない分子整合栄養医学 ベーシック編」

～日本代表する元アスリートから学ぶ！スポーツ栄養の考え方～

無理なトレーニングや追い込みは、ケガや体調不良という形で跳ね返ってきます。トレーニングの成果はタイムや筋力測定で把握できますが、パフォーマンスの土台となるコンディションはどのように把握しているでしょうか？多くのアスリートや運動をしている方が現在地を正確に把握することなく目的地へと向かっているのではないのでしょうか？

近年、医学分野で発展し、注目を集めている分子整合栄養医学を、スポーツ栄養に活かすことで、これまでのスポーツ栄養とは違う考えで、コンディションを数値で把握できるようになります。今回のセミナーは、『パーソナルトレーナーがおさえない分子整合栄養医学』の集中講座となっております。血液検査データからクライアントの栄養状態を正確に把握し、個体差を考えた栄養アプローチを行うために必要なベーシックな理論を学ぶことができます。

日時／①6月23日(土)10時～18時半 ②特別講義7月11日(水)19時～21時

受講対象者&受講料／

①ODAGAWA FITNESS PRO GROUP のトレーナー様:50,000円(修了証発行)

②ビジター:参加希望の方は、ケイショウカイへお問い合わせください。ビジター料金にて受講が可能です。
(修了証発行なし)

場所／EM ウェルネスリゾート ホテルコスタビスタ沖縄2F「ブーゲンビリア」

<google map>

(沖縄県中頭郡北中城村喜舎場1478 TEL:098-935-1500)



講師／杉山明美(すぎやま あけみ)

<プロフィール>

日本を代表するバレーボール選手として活躍。1988年ソウルオリンピックに出場。早稲田大学スポーツ科学学術院修了。現在は、NHKバレーボール解説者、法政大学講師などを務める。また、分子整合栄養医学管理士、血液診断士などの資格も持ち、様々な世代・種目の選手をサポートしている。株式会社クリスタル代表取締役

沖縄の皆さんはじめまして！私、杉山明美は、1987年～1998年まで NEC レッドロケッツというバレーボールチームに所属していた元アスリートです。現在、法政大学にてアスリート達に『スポーツ栄養学』を教えています。私がお伝えするスポーツ栄養学は、これまでの栄養学ではなく、分子栄養学という新しい栄養学がベースになっています。今回、沖縄ではじめて法政大学で講義をしている内容中から、特に重要なエッセンスを皆さんにお伝えします！栄養を学ぶことがはじめての方にも分かり易くお伝えします^^

■成長期のお子さんをお持ちの親御さん。■これからジムで身体を鍛えたいと考えている方。■健康で美しくありたいと願う女性の皆さま・・・多くの方へ私の体験、知識をお伝えしたいです。

パフォーマンスの土台となる
コンディションはどのように把握している...?

パーソナルトレーナーがお伝えたい 分子整合栄養学 ベーシック編

～日本代表する元アスリートから学ぶ！
スポーツ栄養の考え方～



「私、杉山明美は、1987年～1998年までNECレッドロケッツというバレーボールチームに所属していた元アスリートです。現在、法政大学にてアスリート達に『スポーツ栄養学』を教えています。私がお伝えするスポーツ栄養学は、これまでの栄養学ではなく、分子栄養学という新しい栄養学がベースになっています。今回、沖縄ではじめて法政大学で講義をしている内容中から、特に重要なエッセンスを皆さんにお伝えします！栄養を学ぶことがはじめての方にも分かり易くお伝えします^^」

講師：杉山明美（すぎやま あけみ）
ODAGAWA FITNESS PRO GROUPのパーソナルトレーナー。元バレーボール選手。現在は法政大学にてアスリート達に『スポーツ栄養学』を教えている。現在は、パーソナルトレーナーとして、クライアントのコンディションを把握し、パフォーマンスを向上させるための栄養指導を行っている。

開催日時：6月23日(土)・7月11日(水)
10時～18時

ODAGAWA FITNESS PRO GROUPのトレーナー様：10,000円（税別）
セミナー料にて受講可です。（税別）
098-932-9555 info@kks24.jp

カリキュラム

- ①はじめに：分子整合栄養学とは？
(食物栄養学と分子栄養学の違いがわかります)
- ②脳の栄養管理がアスリートの未来を決める！
(脳栄養学から見た栄養管理の必要性がわかります)
- ③才能を引き出す食事！
(アスリートの食事と栄養について基本的な考え方がわかります)
- ④スタミナアップの秘訣はミトコンドリアにあり！
(エネルギー代謝のしくみについてわかります)
- ⑤メンタルの強さは栄養にあり！
(脳機能と栄養についてわかります)
- ⑥糖質管理アップはアスリートの基本！
(消化と吸収のしくみがわかります)
- ⑦こんな症状には気を付けろ！
(アスリートに起きやすい疾患についてわかります)
- ⑧多くのケガは予防ができる！
(ケガの予防と栄養対策についてわかります)
- ⑨これからの栄養管理は血液検査が常識になる！
(血液検査データからコンディションを把握する方法がわかります)
- ⑩まとめ

...大変お疲れ様でした。

主催：株式会社ケイショウカイ 共催 ODAGAWA FITNESS PRO GROUP
◆ お問い合わせ先：098-932-9555（ケイショウカイ）



