



令和5年度埼玉パラドリームアスリート事業

スポーツ医科学講習会

対象:埼玉パラドリームアスリート事業選手(保護者・指導者含む)・指導者等スタッフ・競技団体関係者

1 アスリートの栄養・食事

～アスリートの栄養・食事・水分摂取、体重管理について解説～

アスリートの栄養、食事、水分摂取体重管理がなぜ大切か基礎から学びます

講師

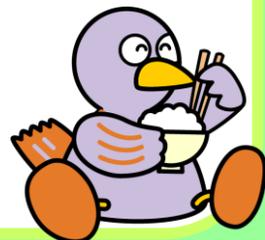
講師:女子栄養大学 栄養生理学研究室 教授 上西 一弘

日時

令和6年2月18日(日) 13:30～15:00

会場

埼玉県障害者交流センター 会議室1・2
または、オンライン受講



2 スポーツ障害予防のための知識と

コンディショニングの実施方法

スポーツ障害についての知識と予防するための方法を座学、実技から学びます

講師

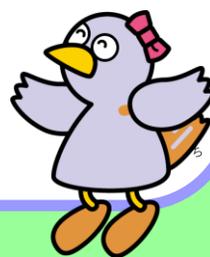
伊奈病院
日本パラスポーツトレーナー
IPC日本パラ陸上連盟公認国内クラシファイヤー 倉澤 哲

日時

令和6年2月25日(日) 10:00～12:00

会場

埼玉県障害者交流センター 研修室1・2



参加費

無料

定員

2/18 会場定員25名及びオンライン受講
2/25 会場定員40名

申込
手続き

【期間】 1:令和6年2月 8日(木)締切
2:令和6年2月15日(木)締切
【方法】 申込書をFAX・メールで提出またはWeb 入力フォーム

【Web 入力フォーム】



持ち物
服装

筆記用具、体が動かしやすい服装

主催 埼玉県 一般社団法人埼玉県障害者スポーツ協会
問い合わせ・申込先 一般社団法人埼玉県障害者スポーツ協会 TEL048-822-1120 FAX048-822-1121
E-mail: 2004.paradream@sainokuni-sasa.or.jp
ホームページ <http://sainokuni-sasa.or.jp>