

# 日常の食事から試合前後の

## 栄養コンディショニングまで

### ～ 研修会の内容 ～

- トレーニング効果を高める栄養補給の方法
- 試合等でパフォーマンスを高める栄養補給の方法
- 疲労回復の効果を高める栄養補給の方法

**日時** 令和6年2月17日（土曜日） 13時30分から15時  
(受付13時10分から)

**会場** 北海立北見体育センター 講堂（1F）  
(北見市東陵町27番地)

**定員** 100名（先着順となります） 参加料無料

**対象** ・スポーツ指導者及び関係者 ・スポーツ愛好者・保護者  
・本研修内容に興味のある方 (中学生以上はご参加できます)

**持ち物** 上靴をご用意ください。



### 申込方法

令和6年2月15日（木）までに、電話、窓口、メールにてお申込みください。（先着順、定員締め切りといたします）  
(公益財団法人北見市スポーツ協会)  
北見市東陵町27番地（北海道立北見体育センター内）  
電話 0157-23-3131  
受付用メールアドレス [inoue@kitami-sports.com](mailto:inoue@kitami-sports.com)  
メールでのお申込みの際には、件名に「研修会申込」と記載し、本文に・氏名・性別・年齢・電話番号を記載ください。

### ～講師紹介～

小松 信 隆 氏

(株式会社ウェルネスプランニング札幌 代表取締役・管理栄養士)

北海道栄養短期大学（現北海道文教大学）～藤女子大学大学院を修了（食物栄養学修士）  
現在は、株式会社ウェルネスプランニング札幌の代表取締役・管理栄養士として栄養関連のコンサルティング、生活習慣病予防や食育に関する講演、雑誌やWEBへのレシピ掲載などの傍ら各種大学・専修学校の講師を務める。  
また、北海道コンサドーレ札幌の管理栄養士を務めており、様々な企業や団体と連携し、北海道各地で栄養に関する知識の普及と育成活動に力を入れている。