



第17回「チーム和歌山コーチ塾」 開催について

主催：公益社団法人 和歌山県体育協会
 目的：県内スポーツ指導者の資質向上を図る。
 日時：平成28年11月12日（土） 13:30～16:50（受付13:00～）
 場所：和歌山県日赤会館 大会議室（和歌山市吹上二丁目1番22号）

講師：①村上 知子 先生
 （公益財団法人 日本体育協会 公認スポーツ栄養士）
 【テーマ】 ジュニアアスリートのスポーツ栄養 ～体づくりは食事から～

②鯉川 なつえ 先生
 （順天堂大学 スポーツ健康科学部前任准教授 女性スポーツ研究センター副センター長）
 【テーマ】 女性アスリートが輝くコーチングを目指して
 ～女性アスリートの現状と課題～

女性アスリートの3主徴を中心に、女性アスリートが直面しやすい「身体・生理的」「心理・社会的」「組織・環境的」課題に関する現状と課題を解決し、女性アスリートの更なる競技力向上を目指したコーチングについて提言する。

対象：指導者、選手、ジュニア選手の保護者
 定員：100名（定員になり次第締め切りにさせていただきます。）
 申込方法：参加申込書にて申し込んでください。
 申込締切：平成28年10月21日（金）
 駐車場：和歌山県日赤会館東側（裏側）に確保しております。



今後の予定

第18回「チーム和歌山コーチ塾」をメンタルトレーニングをテーマにカテゴリー別に開催を予定しています。

- 【標的系】 12月2日（金）12月 9日（金）18:30～ 中央コミュニティセンター
菅生 貴之 先生（大阪体育大学 スポーツ心理・カウンセリングコース 准教授）
- 【球技系・格技系】 12月6日（火）12月13日（火）18:30～ 北コミュニティセンター
土屋 裕睦 先生（大阪体育大学 学生相談室スポーツカウンセラー 教授）
- 【記録系・芸術系】 12月7日（水）12月14日（水）18:30～ 北コミュニティセンター
小菅 萌 先生（大阪体育大学 スポーツ心理・カウンセリングコース 講師）

案内は9月中に発送します。なお、本年度最後の第19回は、2月下旬～3月上旬を予定しております。
 積極的な御参加よろしくお願いたします。

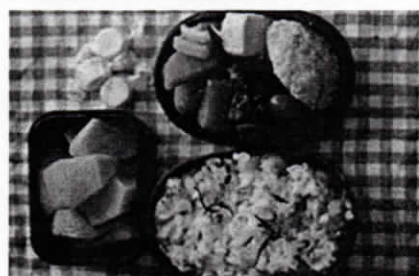
問い合わせ先

和歌山県教育庁生涯学習局スポーツ課 競技力向上推進班 高橋 智紀
 TEL 073-441-3695 FAX 073-433-4408 Mail:takahashi_t0031@pref.wakayama.lg.jp

ジュニアアスリートのスポーツ栄養 ～体づくりは食事から～

指導者のみなさまに知ってもらいたい
スポーツ栄養の基本をお伝えします！

- ◆ジュニアアスリートの食事とは？
何を、どれくらい、いつ食べるのか
- ◆体づくりに必要なものは
スポーツするからだを作るのは食事
- ◆ジュニアで身につけておきたい習慣は



〈講師紹介〉

村上^{むらかみ} 知子^{ともこ} (むらかみ ともこ)

〈資格〉 管理栄養士
日本体育協会公認スポーツ栄養士 (和歌山県初)、
健康運動指導士

〈実績〉
トランポリン日本代表選手サポート (アテネ、北京オリンピック)
和歌山県国体選手栄養サポート
日本セーリング連盟オリンピック強化スタッフ
関西テニス協会スポーツ医科学委員
和歌山県ゴールデンキッズ発掘育成プロジェクト食育スタッフ
和歌山県立和歌山北高等学校スポーツ健康科学科でのスポーツ栄養学を担当

〈執筆〉
「親子で学ぶスポーツ栄養」(八千代出版)
「アスリートのためのきいちゃんレシピ」

〈その他〉
スポーツ栄養、食育等に関する講習会などを行う

鯉川なつえ（こいかわ なつえ）

順天堂大学スポーツ健康科学部 前任准教授
女性スポーツ研究センター 副センター長



<学 歴>

筑紫女学園高等学校 卒業

順天堂大学体育学部体育学科 卒業

<プロフィール>

中学校時代はバレーボールに打ち込み、筑紫女学園高等学校に進学と同時に陸上競技を始める。1989年第一回全国高校女子駅伝では5区、1990年は1区で区間賞を獲得。同年のインターハイでは3000mで高校日本新記録を樹立。日本代表として世界クロスカントリー大会に2度出場。順天堂大学に進学後、1992年インカレで3000m、10000mの2冠を達成、同年全日本大学女子駅伝では3区区間賞を獲得。1993年にハーフマラソンで学生日本新記録を樹立し、同年ユニバーシアード・バッファロー大会（10000m、3000m）では入賞を果たした。

大学卒業後は三田工業(株)に入社。1995年ユニバーシアード・福岡大会（マラソン）日本代表。実業団チームで3年間競技を続け、現役引退後は母校順天堂大学の助手を経て、順天堂大学スポーツ健康科学研究科を修了。現職に至る。

現在は、医学部のある順天堂大学の強みを生かし、月経周期も考慮したコンディショニングを徹底させながら、陸上競技部女子の指導にあたる。2013年には800mで日本チャンピオンを育成。2012年から4年連続で日本学生チャンピオン（800m,1500m,3000mSC）を輩出している。2014年8月より女性スポーツ研究センター（Japanese Center for Research on Women in Sport：JCRWS）副センター長。

主な研究テーマは、女性アスリートのコンディションに関する研究および持久系種目のコーチングに関する研究。