

2025年2月10日

2024年度第3回東京都バスケットボール協会
指導者養成勉強会 兼 JBA公認コーチリフレッシュ研修会

1. 研修内容 「バスケットボールプレイヤーへの栄養サポートについて」(リフレッシュポイント1P)
パフォーマンスを向上させるには、練習やトレーニングだけでなく「食事」や「休養」も大切な要素です。「練習は頑張っているのにコンディションが上がらない」というプレイヤーには、栄養面でサポートできることがあるかもしれません。今回の勉強会では、実際に食事のバランスチェックを体験したり、プレイヤーが陥りがちな食事の問題点などについて議論したりしながら、コーチとしての栄養サポートについて学びを深められる機会にしたいと思います。
 2. 講師 管理栄養士 小林 優紀
栄養サポート歴：徳洲会体操クラブ、筑波大学男女バスケットボール部、昌平高等学校など
 3. 主催 一般社団法人東京都バスケットボール協会
 4. 開催日 2025年3月17日（月） 19:00~20:30（18:45受付開始）
 5. 開催場所 東京体育館 第1会議室 渋谷区千駄ヶ谷 1-17-1
最寄り駅：JR 総武線 千駄ヶ谷駅 1分
都営大江戸線 国立競技場駅 1分
<https://www.tef.or.jp/tmg/access.html>
 6. 申込期間：2月10日~2月28日 定員になり次第締め切ります。
※TEAMJBAのシステムメンテナンスの関係で申込期限が2/28までとなっています。
申込期間が短く設定されていますので、ご注意ください。
- 申込方法：下記 URL をクリックし、team JBA ログイン後にお申込みください。
<https://team-jba.jp/member/workshop-applying/23500/detail>
7. 受講料 1,200円（税込） ※支払い時には別途システム利用料（300円）がかかります。
※入金された受講料は欠席の場合も返金いたしません。
 8. 持ち物 筆記用具

以上

一般社団法人 東京都バスケットボール協会
指導者養成委員会

coach@tokyobasketball.jp