

# 2024年度新潟県水泳連盟 指導者更新研修会（新潟会場）日程

日時：2024年8月18日（日）9:00-16:00

場所：アクシー中央

- 8:45- 受付開始
- 9:00-9:15 オリエンテーション(開会の挨拶、指導者紹介、日程説明)  
開会の挨拶、指導者紹介、日程説明
- 9:15-11:15 講義「スポーツをしている方々の食と栄養」2h  
稲葉洋美先生（新潟医療福祉大学健康科学部健康栄養学科教授、管理栄養士）  
曾根美奈子先生（新潟医療福祉大学大学院、管理栄養士、公認スポーツ栄養士）
- 概要：スポーツをする人にとっての食事は、生きていくためのエネルギーと栄養素の補給に加えて、パフォーマンス向上に欠かせないものです。本講義では、以下3点を中心にお話します。①スポーツをする人を対象とした基本的な食事のとり方、②補食の重要性、③女性アスリートの三主徴です。また、食事バランスの整え方などを演習形式で体験頂く予定です。
- 11:15-12:30 休憩、昼食
- 12:30-14:00 講義「水泳・水中運動のバイオメカニクス」 1.5h  
下門洋文先生（新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科准教授）
- 概要：競泳に限らず、健康づくりを目的とした水中運動、学校水泳を含め、水中環境におけるヒトの運動では、水の力をいかに有効利用できるかがカギとなります。本講義では、現在明らかになっている水泳・水中運動におけるバイオメカニクスや流体力学の基本的な考え方を解説いたします。
- 14:00-15:30 実技研修「4泳法他」 1.5h
- 15:45-16:00 閉会のあいさつ