

市民公開講座

ウェイトコントロール

減量・增量のエネルギー調整の考え方

減量および增量を伴うウェイトコントロールでは、
摂取エネルギーと消費エネルギーの調整が必要です。
この調整は、体を構成する筋肉や内臓などの除脂肪組と
脂肪組織をそれぞれどれだけ減らすか、または増加させるか
によって異なります。
食事の基本となるエネルギー調整の理論について、最新の
知見を元に解説いただきます。スポーツ現場における競技者
だけでなく、一般の方の健康増進を目的とする
ウェイトコントロールにも役立つ内容です。

無料

定員100名

先着順

2022.8.28 sun 14:00-15:30

相模女子大学 3号館 314教室

講師 岡村 浩嗣 先生 大阪体育大学大学院

筑波大学大学院 修士課程 体育研究科健康
教育学専攻終了、大塚製薬株式会社 佐賀
研究所 主任研究員などを経て、現在大阪
体育大学大学院スポーツ科学研究科、同大
学体育学部教授博士(学術)、スポーツ栄養
学、運動栄養学専門。

申込

専用フォームよりお申し込みください。

<https://req.qubo.jp/sagami-wu/form/xDsiaNnU>

申込期間

2022年7月20日（水）～8月19日（金）

主催

NPO 法人 日本スポーツ栄養学会

共催

相模女子大学

問合せ先

相模女子大学 夢をかなえるセンター 生涯学修支援課

Tel : 042-747-9047 E-mail : sagami-info@mail2.sagami-wu.ac.jp



申込専用フォーム