

# 平成 28 年度 第 4 回自転車セミナー

テーマ

## 「サプリメントの実践的活用」

自転車競技でパフォーマンスアップを目指す人にとって、サプリメントの活用は当たり前になってきています。一方で、活用の目的は「瞬発力アップ」、「持久力アップ」、「回復力アップ」など様々ありますが、実際に自分のニーズに合った栄養素や商品は何なのかはイマイチわかりづらい、という方も少なくありません。今回のセミナーでは競技パフォーマンスに直結する「呼吸力」に着目し、今、最も旬な栄養素をピックアップし、その活用法をアドバイスさせていただきます。

Kuwabara Hiroki

講師： **桑原 弘樹** 氏

＜コンディショニングスペシャリスト＞

＜Profile＞

大手食品メーカーでサプリメント事業を立ち上げ、16年以上にわたってスポーツサプリメントの企画・開発に携わってきた。桑原塾を主宰、NESTA JAPAN(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会 日本支部)のPDA(プログラム開発担当)としても活動する。また、国内外で活躍する数多くのトップアスリートに対して、サプリメント活用を取り入れた独自のコンディショニング指導を行い、各種スポーツ誌への執筆や幅広いテーマで講演会を実施するなど多方面で活躍中。著書に「サプリメントまるわかり大事典(ベースボールマガジン社)」、「私は15キロ痩せるのも太るのも簡単だ!クワバラ式体重管理メソッド(講談社)」、「サプリメント健康バイブル(学研)」などがある。

<http://www.kuwabara-body-planning.jp/>



日時：2017年 **1月24日** (火) 18:00～19:30 (開場 17:30)

会場：自転車総合ビル6階601会議室(東京都品川区上大崎3-3-1)

参加費：セミナーのみ1,000円/セミナー&懇親会2,000円(懇親会は19:40～開催)

\*当日、受付にてお支払いください。

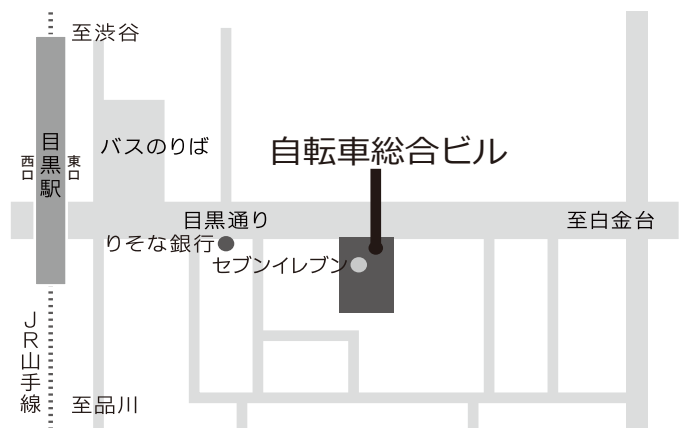
申込み：ホームページよりお申し込みください。

定員：60名(先着順)

主催：一般財団法人日本自転車普及協会

\*問合せ先 03-4334-7952(月～金 9:00～17:00)

会場アクセス：東京メトロ南北線・都営三田線  
東急目黒線・JR山手線  
『目黒』駅下車徒歩3分



◎自転車でお越しの方は、駐輪スペース(以下、事前申込制)をご利用ください。  
ただし、盗難等が発生した場合でも主催者では責任を負いかねますので、予めご了承ください。

◎自動車・オートバイ駐車場はございません。

**BioYoling**  
Popularization Association of Japan  
一般財団法人

日本自転車普及協会

お申し込みは **本会ホームページ** よりお願い致します。

日本自転車普及協会

検索

ホームページ (<http://www.bpaj.or.jp/>) → 「自転車セミナー」