

食欲の秋！  
サイクリスト必見！  
待望の栄養学！

自転車日本代表を支える栄養士

アスリートと  
サイクリストの

# 栄養学

HPCJC※  
スポーツ栄養士  
河村 美樹氏

自転車セミナー開催日時

10/2 水

時間：17:30～19:00

場所：自転車総合ビル6階会議室

開催方法：リアル/オンライン

金額：リアル/1,500円(税込)

オンライン/1,100円(税込)

## 講師プロフィール

病院勤務を経て、アスレティックトレーナーの会社である「メディカルスポーツマスター（静岡県）」に在籍し、ジュニア選手を中心に栄養サポートを行う傍ら、2012年2月より名古屋グランパス管理栄養士として、選手への個人アドバイスや献立調整などを行なった。2014年2月より2019年までは名古屋グランパス専属、2020年は7月まで後任栄養士への引継ぎのためアドバイザーとして携わる。2020年2月より伊豆市に拠点を置くHPCJC※でスポーツ栄養士として日本自転車競技連盟強化指定選手のサポートを行っている。現在は愛知医科大学の非常勤講師、昨年12月から非常勤で名古屋グランパスの管理栄養士も務めている。

※HPCJC：自転車競技トラック種目専門のハイパフォーマンスセンター



### POINT 1 / 日本代表選手の コンディショニングについて

世界選手権など、今年数々の成績をおさめている日本代表選手が、どのような食事を摂り、どういった調整をしていたのでしょうか？

### POINT 2 / 種目別、性別による食事の コンディショニングについて

自転車選手特有の不足しがちな栄養素、食べ物、飲み物など、種目別、性別で変わるのでしょ

### POINT 3 / 自転車に乗る私たちが日常的 に摂取すべき栄養素について

食欲、サイクリングの秋になりました。トップ選手と比較した摂取栄養素の違いや、豆知識等



一般財団法人

日本自転車普及協会

141-0021

東京都品川区上大崎3-3-1

自転車総合ビル4階

※セミナー参加にあたり注意事項HPをご覧ください

お申し込みはこちら

