

令和4年度 競技力向上対策事業（ボウリング競技）

（沖縄県ボウリング連盟、沖縄県高体連専門部、沖縄県スポーツ協会）

開催要項

『スポーツ栄養サポート実践指導』 & 『最近の競技情報と傾向・対策』

1. 目的 県内のU22選手（小中高、大学連合、専門学校生）選手とその保護者、県代表を目指す一般競技者等を対象として、国体及び各種全国大会で活躍できる選手の育成・強化をねらいとし、スポーツ栄養全般に関する食事の質と量、摂取タイミングや場面に合わせた組み合わせ、などを栄養士等に指導してもらい知識と実践方法を伝授してもらう。特に若年世代から体づくりや栄養管理を基本とした総合的な競技力向上を図ることで国民体育大会や全国大会（全日本選手権、全日本選抜）、ひいては国際大会において活躍し入賞を果たせるよう強化を図りつつ、関係指導者等の育成もねらいとする。
 2. 主催 県ボウリング連盟、県高体連ボウリング専門部（主管）、県スポーツ協会
 3. 日時 令和4年12月27日（火） 9：00開始～15：00終了解散（16：00退館予定）
 4. 会場 沖縄県体協スポーツ会館1F会議室（TEL：098-857-0017）
※ 直接施設へお問い合わせはご遠慮下さい
 5. 対象
 - ・ 沖縄国際大学ボウリング部員、専門学校生、小中高のボウラー、関係保護者等
 - ・ 国体選考会参加希望選手や県代表選手
 - ・ 指導者（日本スポーツ協会公認資格者、JBC資格保有者など）
 - ・ 県高体連ボウリング専門部スタッフ ※ほか相談に応ず
- ◎強化事業のため参加の有無が今後の県代表選手選抜の際の参考となります**
6. 定員 80名程度を予定
 7. 参加費 一人300円（資料代ほか）
 8. 講師 友利 由希氏（県スポ協栄養部会員、ロクト整形外科クリニック、管理栄養士）
（予定） 奥平 夏乃氏（同）、友寄 友子氏（同）ほか若干名
小山 正樹（県高体連ボウリング専門部委員長、公認コーチ3、USBCブロンズコーチ）
下地 良信（県ボウリング連盟競技委員長、公認コーチ4、USBCシルバーコーチ）
 10. 申込先 「**沖縄県立美来工科高等学校 教諭 仲程崇**」あて（FAX：098-937-0346）
※ 原則として参加申込書にて**ファックスでお申込み**下さい
※ やむを得ずファックスがない場合は、**直接電話での申し込み相談は可能**です
※ 定員を超えた場合はやむを得ず申込順で選抜とする場合があります

申込み締め切り：**12/20(火)16時 必着**

<事業担当者> 小山 正樹（携帯：090-9589-1514）
（県高体連ボウリング専門部委員長、県ボウリング連盟理事）
〒904-2213 沖縄県うるま市字田場1243番地
沖縄県立沖縄高等特別支援学校 教諭

※**各種問い合わせ**は担当**小山の携帯**まで、**申し込み FAX**は**美来工科**へお願いします。

『スポーツ栄養サポート実践指導』&『最近の競技情報と傾向と対策』

実施内容

<主催等> 沖縄県ボウリング連盟、沖縄県高体連ボウリング専門部、沖縄県スポーツ協会

<日時> 令和4年12月27日(火) 午前9:00開始 ~ 午後15:00解散予定

<場所> 沖縄県体協スポーツ会館1F会議室(那覇市奥武山町52、TEL:098-857-0017)

※施設へのお問い合わせはご遠慮下さい

<内容>

1. スポーツ栄養講習会(基本編、応用編)

- (1) スポーツ栄養の基本(栄養補給、栄養バランス、水分補給など)
- (2) 試合前、補食、試合後、オフ期などの食事のとり方
- (3) 筋力アップ、体重管理(減量・増量)のための食事のとり方
- (4) 食欲のないときの対処法
- (5) 貧血予防食(特に女子アスリート向け)の食事法
- (6) 食事の選択方法 ~遠征先でも使える実践編~

2. 栄養支援プログラム・・・個別対応、主に小中高生を対象(支援時間、支援方法等は相談)

- (1) 食に関する調査(体調、食習慣、食べ物の摂取状況等)
- (2) アンケートを基にした現状分析(栄養状態の過不足・栄養バランス等)
- (3) 体組成検査等の分析結果を基にした個別相談
- (4) その他(各種個別相談など)

3. 最近の競技情報と傾向・対策について—技術指導—

<スケジュール> ※感染症拡大防止などで変更もあります(高体連専門部HPで確認を)

選手集合・受付	9:00	~	9:30	
講習会①	9:30	~	10:30	(スポーツ栄養講習会①)
休憩	10:30	~	10:45	(感染症拡大防止消毒作業実施など)
講習会②	10:45	~	11:45	(スポーツ栄養講習会②)
実践指導	11:50	~	13:30	(個別相談、献立調整など)
休憩	13:30	~	14:20	
技術指導(座学)	14:20	~	15:00	(最新の動向、国体分析と対策など)
諸連絡	15:00	~	15:10	
片付け等	15:10	~	16:00	

<運営、補助役員> ※スタッフの都合により変更もあり

1. 県高体連ボウリング専門部スタッフ
2. 県ボウリング連盟役員(理事長以下数名)
3. 沖縄国際大学ボウリング部員、専門学校生などのOB・OG
4. ほか協力可能な小中高生やボランティアスタッフ

<参加予定者>

約80名(感染症拡大などの状況により増減もある) ※主に県代表選手を目指す選手全般

<昼食・補食等>

参加者各自で用意すること

【事務局】 県高体連ボウリング専門部委員長 小山 正樹 (電話:090-9589-1514)

(県ボウリング連盟 指導・強化委員長)