

クライマーのための栄養学 : 小武芽生  
パフォーマンス向上への基礎知識 : 加藤勝行  
PNF 促通ストレッチ (実技)



小武芽生

◆期 日 令和8年2月7日(土) 13時30分~16時40分 開場 13時15分

◆講習場所 BL 会議室 池袋西口店(池袋2丁目36-1 4F)

◆参加資格 一般

◆参加費 一般 5,000円

大学生 3,000円 高校生以下 2,000円 ※事前振込

◆募集人員 50人(先着で定員になり次第締め切ります。)

◆オンライン参加 一般 2,000円 大学生以下 1,000円 ※事前振込

PNF ストレッチの実技はなく、100分間の講義のみ

◆申込締切 令和8年1月31日(土)

#### ◆講習内容

- 13:30-13:45 (15分間) REDs (相対的エネルギー不足) について正しく知ろう  
講師: 内田志穂 (慶應義塾大学医学部 産婦人科学教室)
- 13:45-14:20 (35分間) クライマーのための栄養学  
講師: 小武芽生 (クライマー・栄養士・フードスペシャリスト)  
リードのワールドカップで優勝経験があり、かつ栄養のスペシャリストでもある小武選手がクライマーに必要な栄養の知識を解説!
- 14:25-15:15 (50分間) パフォーマンス向上のための基礎知識
- 15:20-16:40 (80分間) PNF 促通ストレッチ (実技)  
講師: 加藤勝行 (帝京平成大学 理学療法学科 教授)  
平山ユージ、安間佐千、野口啓代など多数の指導経験のある加藤教授の貴重な講義。  
運動動作学から見た基礎知識から PNF 法の実演まで、その場で変化を感じられます!

#### ▶申し込みフォーム

★上記 URL もしくは

QR コードでアクセスしてください。

<https://forms.gle/NRSCGCxaT7bF5oMe8>

参加申し込みののち、

参加確認書とともに

振込先の案内を送付いたします。



公益社団法人

日本山岳・スポーツクライミング協会

Japan Mountaineering & Sport Climbing Association

主催 公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会

スポーツクライミング医科学委員会

問い合わせメールアドレス [jmsca.scikagaku@gmail.com](mailto:jmsca.scikagaku@gmail.com)