

# JMSCA 医科学講習会 2026

## クライマーのための栄養学 パフォーマンス向上への基礎知識 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 ストレッチの実技ではなく、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

1. 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）
2. 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！
3. 14:25-15:15 (50分間) パフォーマンス向上のための基礎知識
4. 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>

参加申し込みのうち、  
参加確認書とともに  
振込先の案内を送付いたします。



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)

