

# 夏直前の「トラメシ 2020s」



プレスリリース（2020年6月20日）

「トラメシ 2020s」プロジェクト

## トライアスリートのための栄養セミナー「トラメシ 2020s」 夏直前！オリンピック指導のスポーツ栄養士が教える、夏場のドリンク補給



### 夏場の脱水や熱中症に備える！

今度のトラメシは、コロナの自粛が緩和されていく中で、外でのトレーニングを開始する際に、重要になるドリンク補給にフォーカス！

それまでステイホームしていた生活習慣から、外での強い日差しや高温・多湿になる環境下で、急にトレーニングを開始すると、身体のコンディションが崩れて、脱水や熱中症になるリスクも。

なので、この時期ならではの身体の水分や電解質のバランスに着目して、セルフチェックやドリンク補給の選び方を紹介します。

### 栄養セミナーの開催概要はこちら！

- ・テーマ：「夏本番！オリンピック指導のスポーツ栄養士が教える、夏場のドリンク補給」
- ・日時：6月28日（日）19:30～20:30（予定）
- ・方法：Zoomにて
- ・対象：ジュニアからエイジ選手（保護者の方もOK）
- ・費用：無料（クラブの会員特典です）

★2020年最新版のスポーツドリンクの成分チェックも！

★一流アスリートのマスクマンも、実践での補給紹介！

★JTUのトレーニングガイドやレースデータも紹介！

### トラメシ 2020s アドバイザーはこの4名

- ・講師：佐藤 彩香さん（スポーツ栄養学の管理栄養士、予防医学士）
- ・ゲスト：若杉 恵夢さん（元プロ選手、現コーチ・指導者）
- ・ゲスト：秦 由加子さん（現パラリンピック選手）
- ・司会：関口 秀之さん（青山トライアスロン倶楽部代表、港区トライアスロン連合理事長）



》》》 セミナーの内容や展開は、次ページへ

## 栄養セミナーの内容や展開をピックアップ 夏直前！オリンピック指導のスポーツ栄養士が教える、夏場のドリンク補給

### 今回の栄養セミナーの開催要項、コンテンツ

この栄養セミナーは、トライアスロンのクラブやチームごとの開催を予定しており、その内容は講義×体験×紹介+おまけの4つパートに分けた内容を提供します。

セミナー開催要項	
<b>題名</b>	トライアスリートのための栄養セミナー 講師：佐藤 彩香さん（スポーツ栄養学の管理栄養士、予防医学士） テーマ：『夏直前！オリンピック指導のスポーツ栄養士が教える、夏場のドリンク補給』
<b>日時</b>	6月28日（日）19:30～20:30（予定）
<b>方法</b>	Zoom（オンライン会議）
<b>対象</b>	ジュニアからエイジ選手（保護者も含む）
<b>参加費</b>	無料（チーム・クラブの参加者向け特典）
<b>主催</b>	トラメシ 2020s プロジェクト
<b>協力</b>	オクタウェル、タニタ、Triathlon Lumina、日本トライアスロン連合（JTU）

### 夏場のトレーニング時の脱水・熱中症予防に！

**講義**  
オリンピック・パラリンピック選手を指導するスポーツ栄養士が教える、夏場のトレーニングに向けたドリンク補給  
- 運動に応じた身体の水分や電解質のバランス  
- 自分でできる“かくれ脱水”のセルフチェック  
★2020年最新版スポーツドリンクの成分チェック（限定公開）

**体験**  
いつものコーチからアドバイスを受けながら、参加者のグループワーク  
（レースでのドリンク補給のコツと失敗談をシェア）  
★一流アスリートのサプライズゲストも、実践での補給を紹介！

**紹介**  
自分でできる栄養管理とトレーニングをおすすめ紹介して、参考情報なども  
★JTUのトレーニングガイドやレースでの安全性データも紹介！  
セミナー後にはティーブレーク（質問タイム）  
※セミナー内容は、アドバイザーと参加者の状況によって、一部変更となる場合があります

### 今回はマスクマンのサプライズ企画

さらに今回は特別企画として、マスクマンとして、複数の一流アスリートに登場してもらい、実際のレースでのドリンク補給やおすすめグッズ・アイテムを紹介します。（プレゼントも予定）

### サプライズゲスト企画

一流アスリートのレースでのドリンク補給やおすすめグッズ・アイテムを紹介

### トライアスロンの専門団体との情報連携

またこの栄養セミナーは、公益社団法人日本トライアスロン連合（JTU）との情報連携によって、夏場の競技中の給水やクーリングのケアやコロナ後のスポーツ行事の運営ガイドラインなども情報提供していきます。



### 栄養セミナーへの問い合わせはこちら

「トラメシ 2020s」への問い合わせはWEB、SNSページよりお願いします。

- [https://peraichi.com/landing\\_pages/view/torameshi2020s](https://peraichi.com/landing_pages/view/torameshi2020s)
- <https://www.facebook.com/torameshi2020s/>

