

正しく食べることが、結果につながる。

チアリーダーのための スポーツ栄養セミナー

講師：株式会社 明治 管理栄養士・栄養士

こんな方へおすすめ

- ✓ 毎日練習を頑張って、疲れがとれない
- ✓ 体力はつけたいけど太りたくない
- ✓ 遅く終わった練習の後、何を食べる？
- ✓ 大会当日って何を食えばよいの？
- ✓ 食事がパフォーマンスにつながるの？



2026 12/31 申込×切

お問い合わせ：日本チアダンス協会 ✉ info@jcda.jp

開催概要

対 象	チアダンスチームの選手・指導者・保護者
日 時	チームと相談の上、決定します
開催方法	対面、またはオンライン
参加費	無料
所要時間	60～90分程度（栄養セミナー＋試飲会）
講 師	株式会社 明治 管理栄養士・栄養士
募集数	各予選大会エリア 先着5チーム

食事・栄養も チームを強くする戦略のひとつ

 チームの目標や課題に応じて内容を調整します！

セミナー 内容

- ☒ チアリーダーの基本の食事
- ☒ 成長期の食事・栄養
- ☒ 大会・遠征時の栄養戦略
- ☒ 女性アスリートと栄養
- ☒ 補食の活用方法
- ☒ スポーツサプリメントの考え方や活用法 など

注意 事項

- ・参加人数の目安は30名以上です（人数についてはご相談ください）。
- ・開催日時は、お申し込み後に調整させていただきます。
- ・開催は平日を中心に実施しております。土日をご希望の場合も可能な範囲で調整いたしますので、ご相談ください。
- ・対面開催をご希望の場合でも、エリアや講師派遣の都合により、Web開催での実施をご提案させていただきます場合があります。
- ・対面開催の場合は、会場および必要設備（プロジェクター・スクリーン等）のご準備をお願いいたします。
- ・応募状況や日程調整の結果により、ご希望に沿えない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

お申し込みはこちら



お申込みいただいた内容は(株)明治に共有されます。ご了承ください。

申込締切

12/31