

2023.03.01

大阪ボディビル・フィットネス連盟

コンテスト出場の為の初心者講習会（JBBF 大阪コンテストアカデミー）

日 時	2023年3月19日（日）10：30～16：50（受付10：00～）
会 場	エル大阪（南館1023室） 〒540-0031 大阪市中央区北浜東3-14
主 催	大阪ボディビル・フィットネス連盟
協 力	兵庫県・京都府・奈良県ボディビル・フィットネス連盟
参 加 費	無料
定 員	50名
締 切	3月17日（金）
対 象 者	今年度JBBFコンテストに出場予定者、これから競技を目指す方 トレーナー、コーチ、指導者、他県からの参加もできます
内 容	①. 全カテゴリー共通の競技説明 カラーリング&日焼けについて 10：30～11：10（40分） ②. 各カテゴリーに分かれての競技説明とポージング練習、質疑応答など 11：20～13：20（120分） 休憩 ③.コンテスト競技の為のウエイトトレーニング 理論①(筋量アップ) トレーニングの強度と頻度、種目の選択の仕方、メニューの作成方法、 13：50～14：30（40分） ④.コンテスト競技の為のウエイトトレーニング 理論②(減量) コンテストコンディションの為のダイエット期間の考え方と方法 14：40～15：20（40分） ⑤.コンテスト競技の為の栄養学 食事編 バルクアップ～ダイエットまで 15：30～16：10（40分） ⑥.コンテスト競技の為の栄養学 サプリメント編 効果的で安全なサプリメントの選び方と飲み方 16：10～16：50（40分）
指導担当者	講義、ポージング担当 中尾尚志（JBBF 審査委員会委員長） 小川 淳（大阪連盟理事長） 新井敬子大阪連盟副理事長） 太田美貴子（京都府連盟理事） 基礎栄養学&サプリメント担当：株式会社リアルスタイル

カラーリング&日焼けアドバイザー：森本恵理

女子コスチューム&コンテストジュエリーアドバイザー：太田美貴子

- 持 参 物 筆記用具、ポージング練習のできる服装（身体のラインがわかるもの）
飲み物等
- 申し込み方法 大阪ボディビル・フィットネス連盟のホームページの専用フォームよりお申し込みください
- 問い合わせ 大阪ボディビル・フィットネス連盟事務局（ジャングルジムスポーツ）
06-6478-4564（18：00以降でお願いします）

当日、下記の相談テーブルを設置します。

カラーリング&日焼け相談テーブル

女子選手コンテストジュエリー&コスチューム相談テーブル

サプリメント&栄養相談テーブル