



**ZOOMを使った  
JTU会員のための  
無料のオンライン  
ステップアップ講習です**

**JTU会員ならどなたでも  
参加できます！！！！**

(通信費は、ご負担をお願いします)

**JTU中国ブロック**



# 中国ブロック合同 オンライン講習



円尾敦子

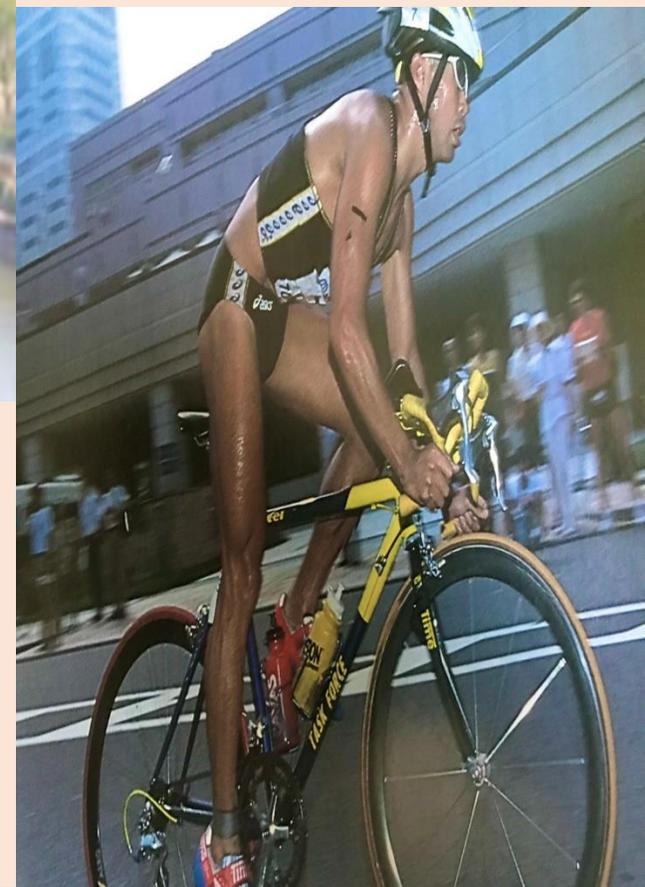


小原 工

園田美沙



松本睦美



## 開催日時・講習内容 (4 講習)

- |     |          |              |                          |       |
|-----|----------|--------------|--------------------------|-------|
| 1回目 | 2/20 (日) | AM:10 時~11 時 | <b>レースで力を出しきる補食のとり方</b>  | 園田 美沙 |
| 2回目 | 3/6 (日)  | PM: 7 時~8 時  | <b>2度のパラリンピックへの挑戦</b>    | 円尾 敦子 |
| 3回目 | 3/26 (土) | PM: 7 時~8 時  | <b>ランナーの為のヨガ・ピラティス講習</b> | 松本 睦美 |
| 4回目 | 4/3 (日)  | PM: 4 時~5 時  | <b>ローラー台によるバイク講習</b>     | 小原 工  |

憩いのスタジオ サンライズ 代表

管理栄養士

アスリートフードマイスター 3級

スポーツフードアドバイザー

食育栄養コンサルタント

リンパケアセラピスト

日本トライアスロン連合

公認審判員第1種

自身のスポーツ経験を活かして、  
中学生からプロまで多種のスポーツの  
栄養指導に携わる。



パラリンピック代表歴：2回目  
(2020東京パラリンピック出場)

所属：日本オラクル株式会社

出身地：北海道恵庭市

出身学校：北海道札幌月寒高等学校 →  
鳥取大大学院医学系研究科修士

登録地：兵庫県



オンライン講習・講師

松本 睦美

フィットネススタジオFEEVE(フィーブ) 代表

フィットネスインストラクター歴22年

並行して市民ランナー歴20年

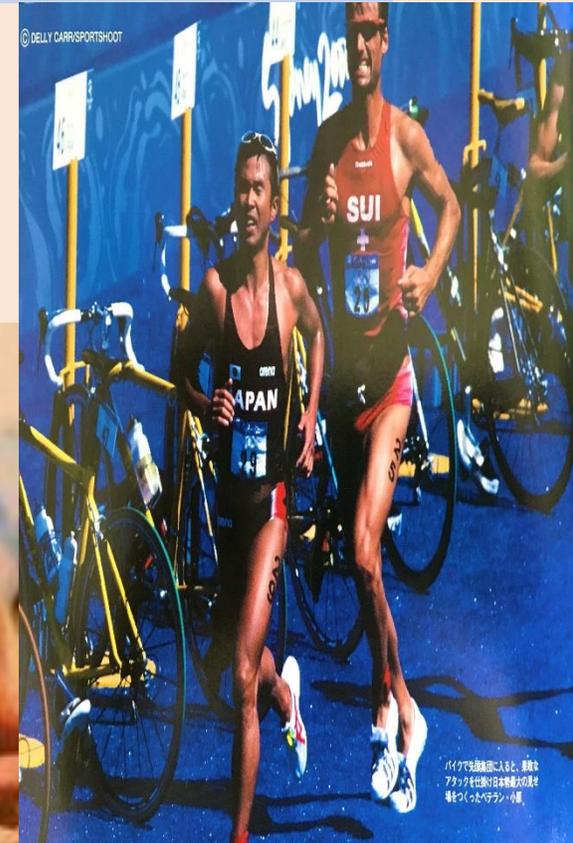
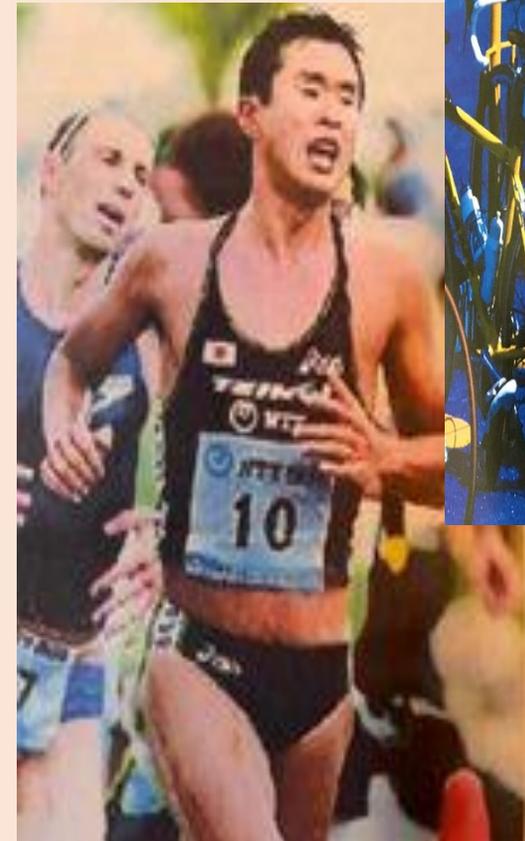
フルマラソンベストタイム

2 : 55 : 36 (当時25歳)

30代前半過度の運動により、ホルモンバランスを崩しその後、体幹トレーニング・ヨガ・ピラティスを学ぶ。38歳の出産後、フルマラソンとトライアスロンに復帰。パーソナルトレーニング・オンラインレッスン他、健康経営企業様向け運動指導、健康セミナー等、育児中も積極的に活動中。



- ・ 2000年 シドニーオリンピック日本代表
- ・ 2000年 ワールドカップ石垣島 銅メダル  
(日本人男子初表彰台)
- ・ 92・93・95・97・98・  
アジア選手権 5回優勝
- ・ JOCナショナルコーチアカデミー修了
- ・ JTU中四国リージョナルリーダー
- ・ 日本スポーツ協会  
公認トライアスロン指導員



# 第1回 オンライン講習内容

2月20日 (日)

AM:10時～11時

講師：園田 美沙

**管理栄養士による**

**レースで力を出しきる補食のとり方**

～ 効率の良い試合前後のフードプラン ～



# 第2回 オンライン講習内容

3月6日 (日)

PM: 7時～8時

講師：円尾 敦子

## 2度のパラリンピックへの

### 挑戦



TOKYO 2020

TOKYO 2020

TOKYO 2020



# 第3回 オンライン講習内容

## 3月26日（土）

PM: 7時～8時

講師：松本 睦美

### ランナーのための

### ヨガ・ピラティス

～ run power yoga ～

筋膜リリース・呼吸方法

効率的に取り組める方法お教えします！！



# 第4回 オンライン講習内容

4月3日 (日)

PM: 4時～5時  
講師：小原 工

## ローラー台を使った バイク講習

～ 省エネペダリングと  
ランにつながるフォームの獲得 ～



# 中国ブロック合同 オンライン講習

お申込は  
島根県トリアスロン協会ホームページ  
からお願い致します

**お申込みお待ちしております。**

---