

## JISS 個別サポートの御案内

サービス名		内容	対象	利用時間		費用	申込方法	問合せ先	
個別サポート	栄養サポート	スポーツ栄養学の理論に基づいた減量・増量やトレーニング量に応じた食事の摂り方についてアドバイスします。必要に応じて他部門と連携を行います。 ※別途、内科、婦人科などの医師からの指示のもと栄養相談を行います（診療部門：有料）。	(1)JOC 強化指定選手およびJOC加盟競技団体の強化対象選手 (2)JPC 強化指定選手 (3) その他センターが認めた者	月～金曜日 (平日)	9:00～17:00 ※1 回60分程度	無料	個別サポート初回申込時は、WEB から申込書をダウンロードしていただきご提出ください。 →申請書送付先： support@jpnsport.go.jp	<初回申込・その他> JISS事務部事業推進課 支援1係:03-5963-0202	<2回目以降のサポート・個別のご相談> JISS 栄養グループ(直通) 03-5963-0215
	心理サポート	競技生活における心の課題に関して、スポーツメンタルトレーニング、スポーツカウンセリングを行います。 ※別途、医師（心療内科医等）との連携を取ったカウンセリングを受けることも可能です（診療部門：有料）。	(1)JOC 強化指定選手およびJOC加盟競技団体の強化対象選手 (2)JPC 強化指定選手 (3) その他センターが認めた者	月～金曜日 (平日)	9:00～17:00 ※1 回60～90分	無料			<2回目以降のサポート・個別のご相談> JISS 心理グループ(直通) 03-5963-0237 mental@jpnsport.go.jp
	フィジカル トレーニングサポート	競技及び個人の特性、ニーズに応じたトレーニングサポートを行います。研究部門から得られたデータを活用しながら、プログラムの作成、エクササイズ指導、強化の進捗管理、ウォーミングアップや試合直前の調整トレーニングなどのアドバイスを行います。	(1)JOC 強化指定選手およびJOC加盟競技団体の強化対象選手 (2)JPC 強化指定選手 (3) その他センターが認めた者	毎日 (土日・祝日含む)	9:00～20:00 ※日曜は18:00 まで	無料			<2回目以降のサポート・個別のご相談> JISS トレーニングジム CORE(直通) 03-5963-0225