



ごきげんよう

第7号

競技者
必見!

☆☆ JBDF 科学委員会からのお役立ち情報 第1弾 ☆☆

★試合前日の理想的な食事メニュー (試合前日の食事・栄養戦略)★

★試合前日の食事の摂り方!! ~2つのポイント~

- ① エネルギー源である糖質をしっかりと確保する。
- ② 消化時間を考えた内容にする。

★試合当日の食事・栄養戦略と水分補給

試合当日は、スタート時間、ラウンドの進み方など、スケジュールに合わせ、固形・液体など、どのような形態でエネルギー補給するかがポイントになります。

★試合翌日の疲労回復のために理想的な食事

試合後は、主食・主菜・副菜がそろった食事を摂ることが速やかな疲労回復につながると言えます。パフォーマンスの向上についても、疲労回復においても、これを食べれば解決!!といったような魔法の食べ物はないのです。



詳しい内容はJBDFのHPにたっぷり!!
下記QRコードより、是非ご覧いただき、試合へ向けた食事・栄養戦略をお試しください!!

URL:
<https://jbdf.or.jp/news/2022/03/post-86.html>



2022年 (JBDF 主催) 採点管理者認定試験開催案内

★ネットまたは書類にて受験申込をお願い致します。JBDFのHP、または下記QRコードを読み取っていただき、詳細をご確認下さい。



★新型コロナウイルスの感染拡大状況次第で、延期または中止になる場合もございますので、予めご了承ください。

JBDF

- 採点管理者認定講習
日 時：2022年5月13日 (金)
10:30~13:30 (予定)
- 採点管理者認定試験
日 時：2022年5月27日 (金)
10:30~12:00 (予定)
- 講習および試験の会場は、JBDF 地下会議室となります。

《受験申込み締切日》
2022年5月9日 (月) 消印有効

西部日本ボールルームダンス連盟

- 採点管理者認定講習
日 時：2022年5月12日 (木)
9:30~12:30 (予定)
- 採点管理者認定試験
日 時：2022年6月30日 (木)
10:00~12:00 (予定)
- 講習および試験の会場は、西部日本ボールルームダンス連盟本部 (鳥居ダンススクール梅田教室) となります。

《受験申込み締切日》
2022年5月4日 (水) 消印有効

~資格審議部からのお知らせ~



ボールルームダンス指導者資格認定規定施行細則 (改定箇所)

旧	新
(実技試験の免除) 第61条 実技試験及び筆記試験の免除は、別表3のとおりとする。	(試験の免除事項及び移行) 第61条 実技試験及び筆記試験の免除は、別表3のとおりとする。 2 協力団体NDLSのメダルテストファイナル級以上の資格を所持するものは、申請によりアマチュア指導員5級の資格に移行することができる。

平成31年3月4日開催の理事会にて承認、平成31年4月1日より実施する。
申請を希望する方は申請書、NDLSファイナル級以上の資格所持を証明する書類、(入会金20,000円と年会費12,000円を合わせて)32,000円が必要になります。
詳しいお問い合わせにつきましてはJBDF事務局、資格審議部までお問合せください。

2022

日本インターナショナルダンス選手権大会

日本インターナショナルアマプロダンス選手権大会

武道館で、会いましょう。

開催決定！！



☆ ☆ 新感覚の
アマプロダンス選手権が
開催されます!! ☆ ☆

6月18日(土)

日本インターアマプロダンス選手権大会 2022

開催概要

1. 種目別単科戦
2. 競技種目 (W.T.F.Q.Vw C.S.R.P.J)
3. 申込み順にグループ分けされ、グループごとに各々入賞者が決まります。
4. 世界オープン制で、地域や所属団体に関わらずどなたでも参加できます。
5. アマチュア男性はオープン競技の他にアマチュア男性のみが参加できる【メンズ部門】にもエントリーができます。
6. エントリー費は1種目 12,000 円です。
7. 審査は日本インターで来日の外国人審査員を含むメンバーで構成されます。(コロナ等の影響により変更になる場合がございます。)
8. 申込方法: 下記 QR コードよりネットエントリーにてお申込みください。

申込締切: 2022年4月29日(金) 必着



URL: <https://forms.gle/njMUHxtTPaHxweri7>

※詳しくはJBDFのHPをご覧ください、お電話にてお問合せください。

6月19日(日)

第43回/2022年 日本インターナショナルダンス選手権大会 ~2022 WDC WORLD SUPER SERIES~

競技種目

1. 日本インター プロスタンダード/
プロラテンアメリカン 5種目総合
2. 日本インター アマスタンダード/
アマラテンアメリカン 5種目総合
3. 全日本シニア アマスタンダード W.T.F/
アマラテンアメリカン C.S.R

コロナ禍による開催中止やオリンピックの影響により、
3年振りの日本武道館での開催となります！！
伝統ある会場の雰囲気... ☆
そして日本選手が世界へ挑むことにより
日本選手の成長を後押ししてきた、今大会を
どうぞ存分にお楽しみください☆☆☆

なんといっても世界オープン！！

外国人審査員に加え、海外からの出場もあるかもしれない!? 夢のある選手権です★
優勝者には、『日本インターナショナルアマプロダンス選手権世界オープン 初代チャンピオン』という称号が!!!

世界オープン 初代チャンピオンの座をかけてっ!!!
是非、多くの皆様のご出場を期待しております!!!

※外国人審査員、海外からの出場者につきましては、
新型コロナウイルス感染状況により変更となる場合がございます。予めご了承下さい。



各種お問合せはこちらまで
営業時間 月~金(平日) 10:00~18:00
(公財)日本ボールルームダンス連盟(JBDF)
〒103-0007
東京都中央区日本橋浜町 2-33-4
日本ダンス会館 3F
TEL: 03-5652-7351
FAX: 03-5652-7355
メール: dance-info@jbdf.or.jp



2022年3月31日発行
発行所: JBDF
発行人: 専務理事 石原久嗣