

スポーツ庁委託事業「地域におけるスポーツ医・科学サポート体制構築事業」
令和6年度 女性アスリートサポート研修会
実施要項

1 目的 女性の身体的特徴に応じた安全・安心な指導や、ライフステージ等の変化に合わせた働きかけができるよう、現状と課題の理解を深めることを目的とする。

2 主催 みやざき女性アスリートワーキンググループ

3 日時 令和6年12月14日(土) 13:00~16:00(受付12:30~)

4 内容

■講義1「女性特有の問題点とスポーツについて」

講師：明野 慶子（県立日南病院産婦人科医長、日本スポーツ協会公認スポーツドクター
みやざき女性アスリートワーキンググループ）

女性には月経がつきものであり、月経困難症や月経前症候群などの月経周期による体調変化がスポーツにおけるパフォーマンスに影響することが知られている。また、激しいトレーニングや栄養不足により無月経になっているアスリートは、骨粗鬆症やパフォーマンス低下のリスクを抱えている。女性アスリートはコンディショニングを行う上で月経の状態を必ず確認することが重要である。

■講義2「女性アスリートが気をつけたい食事・栄養～実態と改善に向けて～」

講師：永山 紀子（県立こども療育センター、県職員管理栄養士、県栄養士会認定スポーツ栄養士、みやざき女性アスリートワーキンググループ）

エネルギー不足は、体調やパフォーマンスだけでなく将来の健康にも影響を及ぼすことから、アスリートのからだをつくる食の重要性と、適切な栄養管理の実践方法について学びます。

5 会場 宮崎東高校 視聴覚室
(〒880-0056 宮崎市神宮東1丁目2番42)

6 対象者 コンソーシアム団体、スポーツ指導者、アスレティックトレーナー、栄養士、学校関係、部活動指導者、保護者、選手 など

※定員：80名程度

7 参加申込 以下の方法でお申し込みください。
・Google フォーム
・メールまたは電話で申込む
申し込みメ切 12月8日(日)まで

8 問合せ先 みやざき女性アスリートワーキンググループ
○黒葛原朱美(つづらばら あけみ)
携帯電話：090(8295)4676
E-mail：tsuzua515@yahoo.co.jp
○山村郁代(やまむら いくよ)
携帯電話：090(3320)6522

