



公益財団法人愛知県スポーツ協会主催
令和5年度女性アスリート支援研修会

知っていますか？

スポーツと女性のからだ

～女性特有の不調やケガを防ぎパフォーマンスを高めるために～



こんな症状、からだの **SOS** かも！

- からだのだるい、疲れがとれない
- 月経がない、周期が不規則
- 貧血になりやすい
- 体重が減っている、食欲がない

スポーツドクター

スポーツファーマシスト
(薬剤師)

スポーツ栄養士

アスレティック
トレーナー

日時

2023年 **11月15日** (水) 19:00～20:30

方法

オンライン (CISCO Webex を使用します)

対象

スポーツをしている **中高生・ご家族** 及び **指導者**

大学生年代の参加も **大歓迎**です！

参加費

無料

女性のからだ特有の不調やケガを知っていただき、選手のサポートに役立てていただくため、**男性の指導者やご家族もぜひご参加ください。**

どんな研修会？



思春期を迎えた女性には、女性のからだ特有の**不調**や**ケガ**があります。
自分のからだと上手につきあい、スポーツでのパフォーマンスを高めるために、
各分野の専門家が女性のからだの特徴を解説。からだの**ギモン**にお答えします。

19:05 ▶ 19:25

スポーツ
ドクター

「女性アスリートのコンディショニング ～産婦人科スポーツドクターの立場から～」

総合青山病院 産婦人科医

宮本 由記 (みやもと ゆき) 氏

19:25 ▶ 19:35

スポーツ
ファーマシスト
(薬剤師)

「中高生のための「うっかりドーピング」 ～中高生特有のうっかりを防止しよう～」

ゆうせん調剤薬局/(一社)愛知県薬剤師会 常務理事

橋村 孝博 (はしむら たかひろ) 氏



19:35 ▶ 19:55

スポーツ
栄養士

「スポーツをするとたくさんの栄養が必要になる！ 正しい食生活を身につけよう！」

日本福祉大学スポーツ科学部 助教/(公財)愛知県栄養士会 理事

山本 和恵 (やまもと かずえ) 氏

20:00 ▶ 20:20

アスレティック
トレーナー

「スポーツでケガをしないために」

井戸田整形外科名駅スポーツクリニック リハビリテーション部部长
愛知県アスレティックトレーナー連絡協議会 理事(女性支援担当)

平野 佳代子 (ひらの かよこ) 氏

20:20 ▶ 20:30

質疑応答

からだのギモン、専門家に直接聞けます



参加申込み

11月8日(水)応募締切

QRコードを読み取って、インターネットサイト「**こくちーず**」からお申込みください。
https://kokc.jp/e/aichi_w_athlete2023/

※研修会の情報を「tomita@aichi-sports.or.jp」から送る場合がありますので、
受信できるようメールの設定をお願いします。



お問合わせ

公益財団法人愛知県スポーツ協会 担当/富田

電話 052-264-1010 (平日 9:00~17:00) メール tomita@aichi-sports.or.jp