

令和7年度 とちぎスポーツ医科学センター  
「最低限知っておいてほしい！女性アスリートのための講習会」  
開催要項

1 概要

この講習会では、女性アスリートの競技力向上のために、知っておくべき重要な情報がたった40分で学べます。テーマは「コンディション（体調管理）に関すること」「ダイエットに関すること」の2つで、これらのテーマはすべてパフォーマンスに大きな影響を及ぼします。私たちはこれまで、単に知識不足からくる問題で競技パフォーマンスが低下してしまった女性アスリートを多く見てきました。しかし、その問題を解決できるポイントはたくさんあります。女性アスリートにとって必要な情報を、わかりやすく、かつ短い時間で提供します。

2 主催

公益財団法人栃木県スポーツ協会 とちぎスポーツ医科学センター

3 開催日・開催場所・開催時間

- ・開催日、開催時間：各団体の希望の日時
  - ・開催場所：各学校、練習場所など
- ※20名以下の場合はTISでの開催も可能です。

4 講習時間

40分（20分×2コマ）

5 対象

- ・女子チーム、競技団体
- ・ダイエットをしている、見た目を気にして適切な食事をとれていない選手
- ・女性アスリートをサポートする指導者、保護者

※学校単位でのお申込みも可能です。

※10名以上でお申込み下さい

6 講習費

無料

## 7 講師

島田真梨子（とちぎスポーツ医科学センター 主任研究員）

鈴木いづみ（とちぎスポーツ医科学センター 協力栄養士）

## 8 講習会内容

### 【コンディション（体調管理）について】

- ・月経周期による体調の変化とその付き合い方について
- ・日常生活における体調管理について

### 【ダイエットについて】

- ・女性アスリートの正しい減量方法
- ・女性アスリートのトレーニング前後の食事

## 9 申込方法

お電話もしくはメールにて、とちぎスポーツ医科学センター「女性アスリート講習会」担当者までお問い合わせください。

## 10 問い合わせ先

とちぎスポーツ医科学センター「女性アスリート講習会」担当

電話番号：028-645-2080

メールアドレス：[tis2022@tochigi-sports.jp](mailto:tis2022@tochigi-sports.jp)