

令和8年度 とちぎスポーツ医科学センター
「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、大きく分けて2つ、女性アスリートに必要なコンディショニングについてと女性アスリートが体作りをする上で必要な栄養に関する知識で、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
- ・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）
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

【島田指導員】

- ・貧血のこと
- ・生理とコンディション管理のこと

【TIS 協力栄養士】

- ・貧血予防のこと
- ・ダイエットのこと

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