

～アスリートサポートセミナー 開催のお知らせ～

1. 主催

(公財)全日本スキー連盟 アルペン委員会 女性活躍推進小委員会

2. セミナーの趣旨

競技力向上はもとより、長い人生においても密接に結びついている事柄があることを知ってもらい、人としても充実したトップアスリートを目指してもらうために、スキー・スノーボード競技のジュニア世代アスリートと、そのアスリートを支える指導者・保護者に「女性特有の身体のこと」、「食事に関すること」、「心と身体的コンディション」などを「解りやすく」学べる機会を提供します。

3. 参加対象者

全てのスキー・スノーボード種目各競技で選手活動をしている

中学校から高校生まで 及び その指導者、保護者

※参加者の専門種目は問いません

4. 開催方法

Web ZOOM 機能を利用して、全4回開催

第1回 2024年8月18日(日)、第2回 2024年8月20日(火)

・第1回&第2回は、女性特有のセミナーの為、女子選手 と その指導者、保護者

第3回 2024年8月22日(木)、第4回 2024年8月23日(金)

・第3回&第4回は、男子&女子選手 と その指導者、保護者

※詳しい内容等については、別紙参照

5. セミナーへの参加方法 (各回共通)

参加費等はかかりません。また参加定員は設けません。

「各セミナーの事前アンケート」を記載期日までにご回答ください。

- ・人数把握のため参加調査にご協力をお願いします。
- ・事前アンケートを実施し、多く寄せられた質問等については、セミナー内でお伝えしたいと考えております。
※事前アンケートを送り忘れてしまった場合でも、ご参加いただけます

●Web参加の際の留意点

参加名は、氏名記載機能からご自身の行っている、種目と選手 or 指導者 or 保護者、都道府県名の順でご記載下さい。また、一つの端末で複数人参加の場合は、選手(人数)&保護者などご記載下さい。なお、氏名の記載は必要ありません。

(例1) アルペン選手 北海道、エアリアル保護者 東京

(例2) ジャンプ選手3 長野県、スノーボード指導者2 千葉 など

6. お問い合わせ

参加に際してなどご質問がありましたらメールにてお問い合わせください。

(公財) 全日本スキー連盟アルペン委員会女性活躍推進小委員会

担当 岡崎 2122jyokatsu@gmail.com

「ジュニア世代の時に知っていたら…」

「もっと理解していたら大人になって困らなかったのに…」

といった、SAJ アルペン委員会女性活躍推進小委員会メンバーがこれまで感じてきたことを、今頑張っているアスリートの方々に、経験豊富な講師の先生方とのディスカッションを通じて、その情報や解決策を伝えたいという思いのこもったセミナーです。

是非ご参加ください。

(公財) 全日本スキー連盟アルペン委員会 女性活躍推進小委員会一同

第1回 アスリートと月経の基本

講師：群馬大学 田中和美先生（たなか かずみ）

○2024年8月18日（日）19：30～20：30

Zoom <https://us02web.zoom.us/j/85941968628?pwd=nx3GRbhSpDW2dSAD4YLiw000cBvHQ9.1>

ミーティング ID: 859 4196 8628 パスコード: 2024

第2回 続・アスリートと月経


（第1回の内容をふまえてのセミナー内容となりますことをご承知おき下さい）

講師：群馬大学 田中和美先生（たなか かずみ）

○2024年8月20日（火）19：30～20：30

Zoom <https://us02web.zoom.us/j/83030504685?pwd=WpvrECgd9CilaengaCGg2ZZdNmPoKi.1>

ミーティング ID: 830 3050 4685 パスコード: 2024

●第1回、第2回共通事前アンケート QR コード 
※事前アンケート実施中 2024年8月11日（日）締め切り



第3回 栄養～たんぱく質～

講師：天使大学 蜂谷愛先生（はちや めぐみ）

○2024年8月22日（木）19：30～20：30

Zoom <https://us02web.zoom.us/j/89346768998?pwd=NtIPD1be3aSsvsnlibNW09CCQUMTpp.1>

ミーティング ID: 893 4676 8998 パスコード: 2024

●第3回共通事前アンケート QR コード 
※事前アンケート実施中 2024年8月14日（木）締め切り



第4回 メンタルコンディショニング

講師：コンディショニング・ラボ代表 吉田聡美先生（よしだ さとみ）

○2024年8月23日（金）19：30～20：30

Zoom <https://us02web.zoom.us/j/87480733598?pwd=GR8pPDRKYo3AiziB5qY9xbcihEaz5F.1>

ミーティング ID: 874 8073 3598 パスコード: 2024

●第4回共通事前アンケート QR コード 
※事前アンケート実施中 2024年8月16日（金）締め切り

