

～アスリートサポートセミナー 開催のお知らせ～

第5回 マスターズ選手のためのコンディショニングセミナー

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、生涯スポーツとして、今後も長く競技スポーツに親しんでもらうために、スキー・スノーボード競技のマスターズアスリートと、そのアスリートを支える指導者に「怪我の防止」、「コンディショニング」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マスターズ選手及びその指導者
※参加者の専門種目は問いません。

4. 日時、開催方法およびその内容

Web ZOOM によるオンライン開催

第5回 令和7年11月8日(土) 19:30 ～ 20:30

「マスターズ選手のためのコンディショニングセミナー」

対象：マスターズ選手 及び その指導者

※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

参加費等はかかりません。また、参加定員は設けません。

別紙記載「各セミナーの事前アンケート」にご期日までに回答ください。

- ・ 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)&指導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

(例2) ジャンプ選手 3長野 、 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。

女性活躍推進小委員会 担当 井上 jyokatsu.saj@gmail.com

「怪我なく、長く競技スポーツを続けていきたい…」

「スキーを続けるためのコンディショニングはどのようなことを行なっていけばよいのか…」

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、長く競技スキーを続けていただきたい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

別紙

第5回 マスターズ選手のためのコンディショニングセミナー

講師：北海道大学大学院保健科学研究院 寒川 美奈（さむかわ みな）先生

○令和7年11月8日（土）19：30～20：30

Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/84174381194?pwd=xLmmlGI7IPGuEpa7iRkj1qhGOn5tDV.1>

ミーティング ID: 841 7438 1194

パスコード: 478871

●第5回 事前アンケート QR コード 

※事前アンケート実施中

11月1日（土）締め切り

