アスリートサポートセミナー（第５回）　開催のお知らせ

回	テーマ
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** ～シーズン中のケガの予防とコンディショニングについて～

1. 主催

公益財団法人全日本スキー・スノーボード連盟

アルペン委員会　マスターズ＆女性活躍推進小委員会

2. セミナーの趣旨

競技力の向上はもとより、アスリートとしての競技生活と長い人生においても密接に結びついている事柄について理解を深め、今後も長く競技スポーツに親しみ、競技生活を継続していくために、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を対象に「怪我の予防」「コンディショニング」などについて、わかりやすく学べる機会を提供します。

3. 参加対象者

【第５回開催】

全てのスキー・スノーボード競技各種目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、開催方法および内容

Web ZOOM によるオンライン開催

第５回　令和８年 12 月 15 日（火）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」に関するセミナーとなります

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。

「各セミナーの事前アンケート」をご回答ください。

・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／指導者／保護者」、都道府県名の順でご記載ください。また、一つの端末で複数人参加の場合は「選手（人数）＆保護者」などご記載ください。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 など

（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。

公益財団法人全日本スキー・スノーボード連盟
アルペン委員会　マスターズ＆女性活躍推進小委員会
担当　田中／保坂　　jyokatsu.saj@gmail.com

「もっと理解していたら大人になって困らなかったのに…」
「怪我なく、長く競技スポーツを続けたい…」
「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っていけばよいのか…」

といった、SAJ アルペン委員会マスターズ＆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や、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。

公益財団法人全日本スキー・スノーボード連盟
アルペン委員会　マスターズ＆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

対象：スキー・スノーボード競技各種目で選手活動をしている**マスターズ選手** 及び その指導者

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

日時：令和８年 12 月 15 日（火）19：30～20：30

Zoom
https://us02web.zoom.us/j/87511485019?pwd=fUtkkZJmR4InGg0CayQQGtHXkiLlmG.1
ミーティング ID：875 1148 5019
パスコード：345365

●第５回事前アンケート QR コード
※事前アンケート実施中
締切：12 月 8 日（火）