

**【女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会】
(7/10 中学生対象) タイムテーブル**

▼ アスリート対象 ▼

▼ 保護者対象 ▼

9:00	9:00~9:30 受付 (2F 研修室A)		9:00
9:10			9:10
9:20			9:20
9:30	9:30~9:45 開会/概要の説明 (2F 研修室A)		9:30
9:40			9:40
9:50	<u>9:45~10:35 心理 (講習会) (2F 研修室A)</u> 講師：奥野真由、瀧田絵美(JISS心理グループスタッフ) 女性ジュニアアスリートとして 自分のこころについて知る・考える	<u>9:45~10:35 栄養 (講習会) (2F 研修室B)</u> 講師：金子香織(JISS栄養グループスタッフ) 家庭において女性ジュニアアスリートに必要な 栄養をバランスよく摂取するための基礎知識と 食事作りについて学ぶ	9:50
10:00			10:00
10:10			10:10
10:20			10:20
10:30			10:30
10:40	移動・休憩		10:40
10:50	<u>10:45~11:30 栄養 (講習会) (2F 研修室A)</u> 講師：金子香織(JISS栄養グループスタッフ) 女性ジュニアアスリートに必要な 食事のとりかたについて学ぶ	<u>10:45~11:30 心理 (講習会) (2F 研修室B)</u> 講師：瀧田絵美(JISS心理グループスタッフ) 成長期におけるこころの発達について学ぶ	10:50
11:00			11:00
11:10			11:10
11:20			11:20
11:30			11:30
11:40	移動・休憩		11:40
11:50	<u>11:40~12:40 栄養 (実践) / 昼食 (7F レストラン「R」)</u> 講師：金子香織(JISS栄養グループスタッフ) 必要な食事の量や栄養素を考えながら、メニューを選択し 女性ジュニアアスリートに適した食事のとりかたについて学ぶ 昼食として選んだメニューを実際に食べながら、栄養バランスのよい食事を味わう ※「R3」…その日のメニューから各自必要な内容を選択することができるアスリート専用レストラン		11:50
12:00			12:00
12:10			12:10
12:20			12:20
12:30			12:30
12:40	移動・休憩		12:40
12:50	<u>12:50~13:20 トレーニング (講習会) (2F 研修室A)</u> 講師：島田真梨子 (JISSトレーニング指導員) トレーニングの必要性と効果について学ぶ		12:50
13:00			13:00
13:10			13:10
13:20	移動・休憩		13:20
13:30	<u>13:30~14:45 トレーニング (実践) (4F HPG)</u> 講師：島田真梨子 (JISSトレーニング指導員) 具体的なトレーニングを実践する	<u>13:30~14:45 個別質問・見学 (2F 研修室A)</u> ①個別質問会 (栄養、心理) 各分野のブースを設け、個別質問の時間とする ②トレーニング見学 選手のトレーニング (実践) を見学する	13:30
13:40			13:40
13:50			13:50
14:00			14:00
14:10			14:10
14:20	移動・準備 (着替えなど) ・休憩		14:20
14:30			14:30
14:40			14:40
14:50			14:50
15:00	<u>15:00~15:30 婦人科 (講習会) (2F 研修室A)</u> 講師：高尾美穂 (イク表参道) 成長期に起こるからだの変化や、競技生活に与える影響について学ぶ		15:00
15:10			15:10
15:20			15:20
15:30	移動・休憩		15:30
15:40			15:40
15:50	<u>15:45~16:40元アスリートの話 (講習会) (2F 研修室A)</u> 講師：①夏見円 (クロスカントリースキー/2002ソルトレイクシティ・ 2006トリノ・2010バンクーバーオリンピック冬季競技大会出場) ②馬場絢子 (フェンシング/JOCエリートアカデミー2期生) ③宮崎真理 (サッカー/日本サッカー協会女子1級審判員)	<u>15:45~16:40 婦人科 (講習会) (2F 研修室B)</u> 講師：高尾美穂 (イク表参道) 運動性無月経など 女性ジュニアアスリートの健康管理について	15:50
16:00			16:00
16:10			16:10
16:20			16:20
16:30			16:30
16:40	16:40~17:00 質疑応答/アンケート実施/閉会 (2F 研修室A)		16:40
16:50			16:50
17:00			17:00