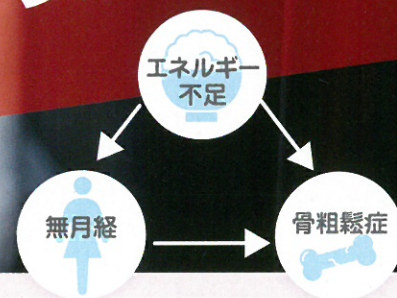




令和3年度 第3回指導者講習会

# 女性アスリートの三主徴とそのリスクヘッジ

～女性選手が長く活躍するために～



昨今のスポーツ界における女性進出は目覚ましく、今年度行われた東京2020大会でもよく耳にした『ママアスリート』のように育児をしながら競技を続ける選手が増えてきました。その一方で、未だに過度な減量等により故障や体調不良を招き競技人生を絶たれる選手が多くいるのも事実です。

確かに減量や練習量を増やすことで得られる結果もあるかもしれませんが、それは果たして本当にその選手を育成したことになるのでしょうか。

選手が長く競技と関わり、結果を残し続けるために指導者としてできるサポートとは…。

そこで、今回の指導者講習会では女性アスリートが長く活躍するために必要なリスクヘッジを理解し、具体的な対応方法についてご紹介いたします！



2022年

**2月9日 WED**  
**18:30～20:30**

(18:00から受付開始)

**東京体育館 第一会議室**

(渋谷区千駄ヶ谷 1-17-1)

- ▶ JR山手線・総武線「千駄ヶ谷駅」(バリアフリー)から徒歩約1分
- ▶ 都営地下鉄大江戸線「国立競技場前駅」A4出口から徒歩約1分

**対象** 監督・コーチ・トレーナー等の指導者、  
また指導者を目標している方等

**定員** 60名(先着順)

**主催** 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 / 東京都

**HP** <https://www.tef.or.jp/sports-science/index.jsp>



《講師》

**須永 美歌子氏**

日本体育大学 児童スポーツ教育学部  
児童スポーツ教育学科/教授 博士(医学)  
日本陸上競技連盟科学委員  
日本オリンピック委員会強化スタッフ(医・科学スタッフ)

参加申込みは裏面をご覧ください。

参加をご検討  
されている方へ

感染症対策

本講習会は、新型コロナウイルス  
感染症対策を徹底しております。

- ・体調不良の場合や当日会場で実施する検温の結果などにより、ご参加をお断りさせていただくことがあります。
- ・必ずマスク(各自でご用意ください。)を着用のうえ、ご参加ください。
- ・こまめな手洗い、会場に設置するアルコール等による手指消毒を実施してください。
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、中止等、急遽予定が変更となる場合があります。
- ・その他感染症対策にご協力いただけない場合は、参加をご遠慮いただく場合があります。