

【第1回女性ジュニアアスリート指導者講習会（応用編）】

JISS2F 研修室AB

8/3（金）タイムテーブル

9:30	9:30～ 受付（2F 研修室前）
9:40	
9:50	10:00～ 挨拶
10:00	
10:10	<p>10:10～12:20 ①婦人科/コンディショニング編</p> <p>講師：高尾 美穂（イク表参道 副院長） 中村 真理子（JISSスポーツ科学部研究員）</p> <p>「女性アスリートの三主徴及び月経周期とコンディショニングについて」</p> <p><途中、5分休憩をはさむ></p>
10:20	
10:30	
10:40	
10:50	
11:00	
11:10	
11:20	
11:30	
11:40	
11:50	
12:00	
12:10	
12:20	昼食・休憩
12:30	
12:40	
12:50	
13:00	<p>13:20～15:25 ②心理編</p> <p>講師：真石 万衣子（JISS心理グループ専門職員） 西園 マーハ文（白梅学園大学 教授）</p> <p>「女性アスリートの成長期におけるこころの発達や心理サポートの事例、摂食障害の発見と早期の対応について」</p>
13:20	
13:30	
13:40	
13:50	
14:00	
14:10	
14:20	
14:30	
14:40	
14:50	
15:00	15:25～ 挨拶
15:10	
15:20	
15:30	15:35終了

8/4（土）タイムテーブル

9:30	9:30～ 受付（2F 研修室前）
9:40	
9:50	10:00～ 挨拶
10:00	
10:10	<p>10:10～12:20 ③外傷・障害/トレーニング編</p> <p>講師：半谷 美夏（JISSメディカルセンター副主任研究員） 緒方 博紀（JISSトレーニンググループ指導員）</p> <p>「成長期及び女性の運動器の特徴、成長期に起こりやすいスポーツ外傷や障害を踏まえた、女性ジュニアアスリート向けのトレーニングについて」</p> <p><途中、5分休憩をはさむ></p>
10:20	
10:30	
10:40	
10:50	
11:00	
11:10	
11:20	
11:30	
11:40	
11:50	
12:00	
12:10	
12:20	昼食・休憩
12:30	
12:40	
12:50	
13:00	<p>13:20～14:10 ④小児科編</p> <p>講師：友利 杏奈（東京女子医科大学東医療センター小児科）</p> <p>「子供の発育・発達、成長期特有の病気について（症例を交えて）」</p>
13:20	
13:30	
13:40	
13:50	
14:00	
14:10	休憩
14:20	<p>14:20～15:30 ⑤栄養編</p> <p>講師：石井 美子（JISS栄養グループ協力者）</p> <p>「女性ジュニアアスリートの特徴、ウェイトコントロールに関する栄養・食事について」</p>
14:30	
14:40	
14:50	
15:00	
15:10	
15:20	
15:30	
15:40	15:40終了